આરોગ્ય.

॥ धर्मार्थ काम मोक्षाणां मारोग्यं मूल कारणम् ॥

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થની સિદ્ધિનો
મુખ્ય આધાર આરોગ્ય ઉપર રહેલો છે.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ સુરત તરફથી પ્રકટ થએલાં પુસ્તકો.

સંસારદર્પણ.

સ્વ. બાબુ રમેશચંદ્ર દત્તની સુપ્રસિદ્ધ નવલકથા સમાજનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ, અનુવાદક નર્મદાશંકર બાળાશંકર પંડ્યા પાગલ હરનાથ ૪૦ ના અનુવાદક આ નવલકથા સંસારનું સર્વોત્તમ આબેહુબ ચિત્ર દર્શાવી આપનાર છે. પ્રેમ તથા સ્વદેશ ભક્તિના ઉત્તમ આદર્શવાળી પ્રગતિના વિવિધ વિચારોથી ભરપુર વિદ્વાનો, સુધારકો, સ્ત્રીઓ સર્વને વિચારવા યોગ્ય આના જેવી નવલકથા બીજી તમને ભાગ્યેજ મળશે. સુપ્રસિદ્ધ **ઇંદુપ્રકાશ** પત્રના વખાણને પણ તે પાત્ર થઇ ચૂકી છે. સાદી પણ જુસ્સાદાર ભાષા, ઉંચા કાગળ, સુંદર છપાઇ, પાકું પુંઠું તથા સોનેરી નામ હોવા છતાં મૂલ્ય રૂા. એક. પોષ્ટેજ જુદું.

ચિત્તોડપર ચહડાઇ.

આ એક બે ભાગમાં પ્રસિદ્ધ થએલી સંપૂર્ણ રસમય ઐતિહાસીક નવલકથા છે. સુપ્રસિદ્ધ **ગુજરાતી** પત્રની ભેટ પદ્મનીના તે અનુસંધાન રૂપ છે. અને તેજ તેની લોકપ્રિયતા છે. પુસ્તકમા આપેલા રજપુત વિરાંગનાઓનું શૌર્ય, રૂમીમુસ્તફાની યુક્તિઓ પ્રણયી યુસુફખાં વગેરે બીજા અનેક પ્રકરણો ખાસ વાંચવા લાયક છે. એક વખત વાંચવા લેતાં પુસ્તક પુરૂં કર્યા વગર ઉઠવાનું મન થતું નથી. બંને ભાગ સાથેના પુસ્તકની કિંમત ફક્ત એક રૂપિયો. પોષ્ટેજ જુદું.

આ બંને પુસ્તકો સાથે લેનારને ફક્ત દોઢ રૂપિઆમાં અપાશે. પોષ્ટેજ જુદું.

ચંદ્રપ્રકાશ ઑફીસ ભાગાતળાવ—સુરત.

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ ગ્રંથમાળા.

ગ્રન્થાંક ૧૧

આરોગ્ય.

॥ धर्मार्थ काम मोक्षाणां मारोग्यं मूल कारणम् ॥

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થની સિદ્ધિનો

મુખ્ય આધાર આરોગ્ય ઉપર રહેલો છે.

રચી પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ

તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ માસિક ભાગાતળાવ

સુરત.

મૂલ્ય દશ આના.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠે. ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ, ભાગાતળાવ—**સુરત.**

છાપનાર-ઠાકોરદાસ માનસીંગ

છાપવાનું ઠેકાણું-"**જૈન વિજય** પ્રીન્ટિંગ પ્રેસ"

ઠે. ચૌટાના પુલ ઉપર-**સુરત.**

निवेदन.

આરોગ્યના નૈસર્ગિક ઉપાયોને જન મંડળમાં

ફેલાવનાર અને નેચરોપથીની ઉત્તમતા

સર્વ રીતે સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરનાર

ભરત ભૂમીના અને પશ્ચિમના

નરરત્નોને આ ગ્રંથ સપ્રેમ

નિવેદન કરવામાં

આવે છે.

લેખક.

RETURN TO NATURE.

कुदरत तरफ वळो.

મધુરાં સુખ કુદરતને પાયે ઢળવાથી થાય પ્રાપ્ત જોને,
નવજીવન ઓજસ ઉભરાતું, બળ પણ થાતું પ્રાપ્ત જોને.
કુદરત જનની સાચી માતા,
શરણુ જતાં આપે સુખ શાતા.
કુદરત વીણ જનનું સંગી નથી કોઇ નિકટનું આપ્ત જોને,
ભવનાં દુઃખથી જવ તું ત્રાસે,
દોડી આવીને શરણુ ભરાશે.
(તો) દુઃખ સકળનો નાશ કરી સુખ દેશે તુજને અમાપ જોને.
જન મનને રંજીત કરનારી,
શાંતિ તૃપ્તિને ઉર ભરનારી.
થઇ નથી, થવી ન, કુદરત જેવી, અનુભવી કહે એ વાત જોને,
આજે નહિ તો નિશ્ચય કાલે,
કુદરત અંકે આખર મહાલે.
સર્વ પ્રાણીને અભયપ્રદાત્રી, પરમ શુદ્ધ એ શાંત જોને,
કુદરતની સૃષ્ટિની માંહિ,
અશકય એવું છે નવ કયાંહિ.
અશક્ય, દુર્લભ 'શક્ય' કરે એવી એ દૈવી માત જોને,

પ્રસ્તાવના.

વ્યાધિને મટાડવાને માટે અનેક પ્રકારની દવાઓ આજે બહાર પડેલી છે છતાં પણ જનસમાજની સ્થિતિ તરફ દૃષ્ટિ નાંખતા જણાય છે કે વ્યાધિમાં ઘટાડો થવાને બદલે ઉલટો વધારો થતો જાય છે. જેમ જેમ દવાઓ નવી નવી નીકળતી જાય છે. તેમ વ્યાધિઓ પણ નવા નવાજ ઉત્પન્ન થતા જાય છે. આના સંબંધમાં શું કરવામાં આવે તો વ્યાધિ ઓછા થાય તેનો વિચાર આજે આપણા દેશમાં તેમજ પશ્ચિમમાં પણ કેટલાક વર્ષ થયાં ચલાવવામાં આવે છે. આ વિચારને અંતે તેઓ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે વ્યાધિની નિવૃત્તિ માટે અને આરોગ્યને ટકાવી રાખવાને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય કુદરત તરફ વળવું તે છે. કેમકે મનુષ્ય જ્યાં સુધી કુદરત તરફ વળતો નથી ત્યાં સુધી તેને આરોગ્યનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજી શકાતું નથી.

આ વિચારો મારા વાંચવામાં વિવિધ પુસ્તકોદ્વારા ઘણા સમયથી આવ્યા કરતા હતા અને તેનો અનુભવ પણ કેટલીક બાબતોમાં મને તેમજ મારા કુટુંબમાં થતા વ્યાધિ પ્રસંગમાં થયો અને ત્યારથી હું પણ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યો છું કે વ્યાધિની ખરેખરી નિવૃત્તિ કુદરતી ઉપાયોના પાલનથીજ થાય છે. મારા આ નિશ્ચયની સત્યતા જનસમાજને દર્શાવવાને ખાતર આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ થઇ શકી છે.

આજે હજારો વર્ષ થયાં મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં એવુંજ ભરાઇ બેઠું છે કે વ્યાધિની નિવૃત્તિ ઔષધથીજ થાય છે. પણ તેમાં તેઓ ઉંધુંજ સમજે છે. ઔષધથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ થાય છે એ વાતને જો આપણે કદાચ સ્વીકારીએ તો પણ અનુભવી વૈદ્યોને પૂછશો તો તેઓ પણ નિસ્પક્ષપાતપણે જણાવશે કે તેનાથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ સ્થાઇ થતી નથી. અને કુદરતી ઉપાયોથી સ્થાઇ થાય છે. કેમકે કુદરતની સત્તા તે અન્ય નહિ પણ એક રીતે કહીએ તો તે પરમાત્માની સત્તા છે.

આ પુસ્તકનો પ્રધાન ઉદ્દેશ વ્યાધિને થયા પછી તેના ઉપાયો દર્શાવવા કરતાં વ્યાધિ થાયજ નહિ તેવા ઉપાયો દર્શાવવાનો છે. અને તેથી પ્રકરણ ૧ થી પ્રકરણ ૨૦ સુધી એવા ઉપાયો સંબંધીજ વર્ણન કર્યું છે. આપણે નિત્ય ખાઇએ છીએ, દૂધ પીએ છીએ અને

બીજી પણ શરીરની શક્તિ વધારવા માટે વિવિધ ક્રિયાઓ કરીએ છીએ આ સર્વ કેવી રીતે કરવાથી લાભ કરનાર થઇ પડે છે તે બાબત પણ આમાં આલેખવામાં આવ્યું છે.

વ્યાયામ કસરતથી પણ સાચું આરોગ્ય મળે છે તેથી તે સંબંધમાં કેટલીક કરવા ગેાગ્ય કસરતોનો પ્રકરણ ૧૧માં સમાવેશ કર્યો છે. જોનારને ઠીક પડે તે અર્થે કસરતના બ્લોક પણ આપવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ ૧ થી ૨૦ સુધીમાં લખેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલનાર મનુષ્યો માંદા પડતાજ નથી પરંતુ જે માંદા હેાય તેમણે શું કરવું તેને અર્થે આ પુસ્તકના છેવટના ૨૮ માં પ્રકરણુથી દરેક વ્યાધિના નામ લખી તેનાં કારણો અલ્પમાં જણાવી ત્રણ પદ્ધતિથી ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે. કે જે વાંચીને કોઇપણ મનુષ્ય પોતાના રોગની દવા પોતાની જાતેજ કરી શકશે.

આ પુસ્તકમાં કુદરતી ઉપાયોથીજ વ્યાધિને મટાડી શકાય છે એવી પ્રધાનતા સ્થાપેલી હોવા છતાં તેમાં પાછળથી વ્યાધિને મટાડવા માટે કેટલાક વૈધકીય ઉપાયો પણ દર્શાવવામાં આવ્યા છે. આ પ્રમાણે કરવાનું કારણ શું હશે એવી કોઇને શંકા થાય તે અર્થે તેમણે પ્રકરણ ૨૫ મું અવલોકવા કૃપા કરવી.

આ પુસ્તક લખવામાં ધન્વતંરિ માસિકના પાછલા વર્ષના અંકો, આર્યભિષેક, મહાકાલના પૂર્વરૂપો વગેરે પુસ્તકો—માસિકોની સહાયતા મેં લીધી છે તેથી તે સર્વના પ્રકાશકોનો આ સ્થળે ખાસ આભાર માનવામાં આવે છે.

વિસ્તારના ભયથી આ પુસ્તકમાં કેટલીક બાબતો તથા વ્યાધિઓના નામો તથા નિદાનો રહી જવા પામ્યાં હશે તે દ્વિતીયાવૃત્તિ વખત પૂર્ણ કરવામાં આવશે. અંતમાં જનસમાજની રૂચિ આરોગ્યની પ્રાપ્તિને માટે તથા વ્યાધિની નિવૃત્તિને માટે કુદરતી—નૈસર્ગિક ઉપચારો પ્રતિ વળો અને તેઓ સાચા આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરો એવી પરમાત્મા પ્રત્યે ખરા અંતઃકરણની પ્રાર્થના કરી વિરમાય છે.

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ સુરત.
પોષ પૂર્ણિમા ૧૯૭૧.
શુક્રવાર, તા. ૧—૧—૧૯૧૫

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

अनुक्रमणिका.

આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલા કેટલાંક ઔષધોની

તારવણી.

॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री सद्‌गुरवे परमात्मने नमः ॥

આરોગ્ય.

પ્રકરણ ૧ લું.

તનુમંદિરના ચમત્કારો.

દુર્લભ માનવતનુ જંતુમાં, બહુ બહુ પુણ્ય થકી મળતું.

विश्ववंद्य.

માનવ શરીર એ અનેક ચમત્કારોથી ભરેલું છે, અને તેની રચના કરવામાં સર્વશક્તિમાન પરમાત્માએ અપાર બુદ્ધિ તથા ડહાપણ વાપર્યાં છે આ શરીર અસંખ્ય પુણ્યના યોગથી આપણને પ્રાપ્ત થાય છે, કેમકે તેનાથી આપણે આ દુસ્તર ભવસાગરને તરવા ધારીએ તો તરી શકીએ છીએ.

ઉપર ઉપર દૃષ્ટિ કરીને જોતાં આ તનુમંદિર આપણને હાડ માંસ અને રૂધિરથી ભરેલું લાગે છે પણ અંદર ઉતરીને જોતાં તેની ચમત્કૃતિ નિહાળી સ્તબ્ધ થઇ જવાય છે આપણે આ સ્થળે તેમાંની થોડીક ચમત્કૃતિનું અવલોકન કરીએ.

વિજ્ઞાનવિદો જણાવે છે કે મનુષ્ય શરીરના કુલ વજનમાં લગભગ પોણો અર્થાત્ ૩/૪ ભાગ ઓક્સીજન, નાઇટ્રોજન, હાઇડ્રોજન, ક્લોરીન, અને ફ્લુઓરીન નામનો વાયુ ભરેલો છે. આ વાયુને ભરવા ૨૦ ફુટ લાંબુ અને ૨૦ ફુટ પહોળું તથા ૧૦ ફુટ ઉંચું એવું ચોખૂણ વાસણ જોઇએ છે. આ વાયુ લગભગ ચાર હજાર ઘનફુટ જગ્યા જો તેને છુટો પ્રસરવા દીધો હોય તો રોકે છે.

શરીરમાં રહેલી ચરબી લગભગ ૧૦૦ મીણબત્તી બળે તેટલી હોય છે. શરીરમાં રહેલી ખારાસ–ક્ષાર અથવા સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો મીઠું આખા એક કુટુંબને એક મહિના સુધી ચાલે તેટલું હોય છે. શરીરમાં રહેલી ખાંડની પ્રથક્તા પાડવામાં આવે તો એક આખું કુટુંબ તેનાથી એક વખત મીષ્ટાન્ન લઇ શકે છે.

શરીરમાં રહેલો લોહનો ભાગ અલબત થોડો છે. પણ તેનાથી સાધારણ બે ત્રણ ખીલી તો બની શકેછેજ. કારબનતત્વ શરીરમાં પુષ્કળ છે. લગભગ ત્રણ હજાર લખવાની પેનશીલો તેમાંથી બની શકે છે. અને એનેજ જો સળગાવવામાં આવે તો બે કલાક સુધી તે ભડભડ સળગ્યા કરે છે. આ કારબનતત્વને લીધેજ શરીરમાં ક્ષુધાનું ભાન થાય છે કેમકે આપણે જે જે પદાર્થ ખાઇએ છીએ તેને પચાવવાનું કામ એ તત્વજ કરે છે. જઠરમાં તે રહેલું હોય છે.

રક્તાશયની ગતિ સંબંધમાં વિચાર કરીએ, તો તે એક પોકળ સ્નાયુ છે અને તેમાં બે પંપ છે. એક ફેફસામાં લોહી મોકલવાનું કામ કરે છે અને એક શરીરના સર્વ અવયવોમાં લોહીને વહેવડાવવાનું કામ કરે છે. રક્તાશયના દરેક અવયવમાં લગભગ બે ઔંસ લોહીનો સમાવેશ થાય છે. યોગ્ય ઉમરના મનુષ્યનું હ્રદય દર એક મિનીટે ૭૫ વાર ધબકે છે અને તેથી દર એક મિનીટે હ્રદયના વિભાગમાંથી ૧૫૦ ઔંસ લોહી પસાર થઇ જાય છે. આ હીસાબે દર કલાકે ૭૦ ગેલન ૭૦૦ રતલ અને દરરોજ ૧૬૮૦૦ રતલ લોહી પસાર થાય છે.

આ લોહીની શરીરમાં થતી ગતિના સંબંધમાં વિચાર કરીએ તો તો ખરેખર આશ્ચર્યચકિતજ થવાય છે. સરાસરી તેની ગતિ દર મીનીટે ૬૨૧ ફુટ એટલે દર કલાકે સાત માઇલની ઝડપે શરીરમાં થતી હોય છે. આ હિસાબ પ્રમાણે લોહી દરરોજ ૧૬૮ માઇલની ગતિથી શરીરમાં આવજા થાય છે તેથી તે દર વર્ષે ૬૧૦૦૦ માઇલની મુસાફરી આપણા શરીરમાં સુખપૂર્વક કરી શકે છે.

ફેફસામાં આવી ગએલું લોહી પાછું ૨૩ સેકંડમાં શરીરના સર્વ ભાગમાં ફરીને ફેફસામાંજ આવે છે. મનુષ્યને સર્પ વીગેરે ડંસ કરે છે અથવા મનુષ્ય ઝેર ખાય છે તો તેની અસર તેને તરતજ થાય છે. તેનું આજ કારણ છે અને સર્પડંસ વખતે તે ડંસની જગ્યાએ મજબુત પાટો બાંધી લેવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ આ લોહીની ગતિ ત્વરિત વેગથી હોવાથી તેને અટકાવવી એજ છે.

મનુષ્ય શરીરમાં સરેરાશ બે ગેલન-૨૦ શેર લોહી હોય છે. અને એક ઘનફુટ જગ્યા રોકે તેટલા લોહીમાં એક ખર્વ ને બે અબજ રક્ત પરમાણુઓ-બ્લડકોર્પસેલ્સની સંખ્યા હોય છે.

પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ આ પ્રમાણે મનુષ્ય શરીરના અદ્‌ભુત ચમત્કાર હજી પણ વિશેષ વર્ણવી બતાવે છે અને તે જાણવાથી ખરેખર આશ્ચર્યચકિત થઇ જવાય છે.

આપણાં પૂર્વના ઋષી મુની અને આર્ય શાસ્ત્રકારો તો મનુષ્ય શરીરને **तत्वमासि** ઇત્યાદિ વાક્યોદ્વારા પરમાત્માના અંશરૂપજ ગણાવે છે. **પીંડે તે બ્રહ્માંડે** એ કહેવત પણ ખરેખરી સત્યજ છે. ભગવાન્ **શંકરાચાર્ય** પણ **काशीक्षेत्रं शरीरं** આદિ શ્લોકદ્વારા શરીર એજ કાશીક્ષેત્ર છે એમ જણાવે છે.

પરમાત્માના અંશરૂપ તનુ મંદિર અનેક ચમત્કારોથી ભરેલું હોય તેમાં શી નવાઇ ?

પ્રકરણ ૨ જું.

શારીરિક આરોગ્યની આવશ્યક્તા.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી તો દુઃખી છે સદા તે.

દલપતરામ.

ગયા પ્રકરણમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે માનવતનુની રચના અને ચમત્કારો નિહાળી આશ્ચર્યચકિત થઇ જવાય છે. મનુષ્યોએ મ્હોટી મ્હોટી શોધો કરી છે, તેમણે ઘણીએ અશક્ય વસ્તુઓને શક્ય કરી છે, પરંતુ આ માનવતનુ સંબંધમાં તે કાંઇ પણ કરી શક્યા નથી. મનુષ્યે ફોનોગ્રાફ શોધ્યું, મીણ જેવી નિર્જીવ વસ્તુમાં મનુષ્યનો સ્વર ઉતારી રેકર્ડો બનાવી, અને આ પ્રમાણે બીજાં અનેક કામ કર્યાં પરંતુ આ ચેતનતત્વ સબંધમાં તેનાથી કાંઇપણ થઇ શક્યું નથી. આ બાબતમાં હજી પણ તેની અજ્ઞાનતાજ છે.

વ્યાપાર ધંધામાં ખોટ ગઇ હોય તો તે ખોટ પૂરી પાડવાને માટે મનુષ્ય શક્તિમાન છે, કોઇ અજાયબ જેવી શોધો કરવી હોય તો તે કરવાને મનુષ્ય શક્તિમાન છે, પરંતુ તે પોતાના શરીરની

બાબતમાં—અર્થાત્ ચેતનતત્વના સંબંધમાં કાંઇપણ કરી શકવાને માટે અશક્તિમાનજ છે. આમ હોવાથીજ એક શ્લોકમાં કહ્યું છે કેઃ—

पुनःग्रामा पुनर्वित्तं पुनः पुत्रा पुनःगृह
पुनः शुभाशुभं कर्म न शरीरं पुनःपुनः

અર્થાત્ ફરી ગામ મળે છે, ફરી ધન મળે છે, ફરી પુત્ર અને ગૃહ મળે છે, શુભ અશુભ કર્મ પણ ફરીથી થાય છે, પરંતુ આ શરીર ફરી મળતું નથી.

પરમાત્માના અંશરૂપ આવા ચમત્કૃતિ વિભુષિત મોઘેરા તનુમંદિરની સંભાળ બરાબર રીતે લેવાવી જોઇએ. એ વાતની શું કોઇપણ મનુષ્યથી ના પાડી શકાશે ? શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા પણ શ્રી મુખે જણાવે છે કેઃ—

आत्मान सततं रक्षेत् दारा पुत्र धनैरपि

સ્ત્રી, પુત્ર અને ધનથી પણ આત્માનું સતત રક્ષણ કરવું.

શરીરની સંભાળ રાખવાનું કારણ શું ? એવો કોઇ પ્રશ્ન પૂછે તો તેના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે **शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्** આ વાક્ય અનુસાર ધર્મ અર્થની પ્રાપ્તિ કરાવનાર આ આપણું શરીરજ છે. અને આથીજ આપણામાં કહેવત પડી ગઇ છે કે 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' એક તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત. વગેરે આ શિવાય બીજા પણ અનેક કહેવતના વાક્યો આ સંબંધમાં મળી આવે તેમ છે. શરીરની સંભાળ ન રાખવાથી કેવું દુષ્પરિણામ આવે છે તેનો દાખલો જોવો હોય તો હોસ્પીટલોમાં જાઓ. ત્યાં કેટલા બધા દરદીઓ આવે છે તેને જુઓ. પોતાના રોગથી કંટાળી ગએલા મનુષ્યો પણ ત્યાં કેટલા છે તેનું અવલોકન કરો. આ સર્વ શાનું પરિણામ છે ? **શરીર તરફની બેદરકારી** આ બેદરકારીને લીધેજ તેમની આવી હાલત થઇ છે. હવે તેઓ પોતાના આ કૃત્યને માટે બહુએ પશ્ચાતાપ કરે છે. પણ તે વ્યર્થ છે. તે મોડો પશ્ચાતાપ છે અને તે આગ લાગ્યા પછી કૂવો ખોદવા રૂપ પ્રવૃત્તિ અથવા રાંડયા પછીનું ડહાપણના જેવી છે.

ધનનાં કરતાં પણ આરોગ્યની કિંમત વધારે છે. ધનની પાછળ ભૂત થઇને ભમનાર મનુષ્યો એટલો વિચાર કરતા નથી કે ધન હશે અને આરોગ્ય નહિ હોય તો ધન કાંઇ કામ આવનાર નથી. કેમકે ધનનો સંચય કાંઇ સુખને આપનાર નથી પણ આરોગ્યજ સુખને આપનાર છે.

રસ્તે ચાલી જતા એક ગરીબ પણ આરોગ્યસંપન્ન મનુષ્યને તમે બોલાવી પૂછી જોશોકે ભાઇ હું તને અમુક રૂપિયા આપું તો તેના બદલામાં મને તારૂ આરોગ્ય આપી આ મારો રોગ લેશે. તો તે તરતજ ના પાડશે. કેમકે તે હાલમાં જોકે ગરીબ છે પણ શરીરે સુખી છે તો પોતાને સુખી માને છે. પણ પાછળથી પૈસા લઇને આરોગ્યને વેચી તે સુખી થઇ શકતો નથી. પૈસા કાંઇ તેને સુખ આપનાર નથી.

આ સ્થળે કોઇ એવી શંકા ઉઠાવશે કે તે પૈસા લઇ આરોગ્યને શા માટે ન આપે. કેમકે પૈસા હશે તો દવા દારૂ કરી પુનઃ આરોગ્ય મેળવી શકાશે. પરંતુ આ માનવું તેમનું તદ્દન ભુલ ભરેલું છે. પૈસાથી ઔષધ કરી જો આરોગ્ય મેળવી શકાતું હોત તો ધનવાન્ મનુષ્યો સદા આરોગ્યજ રહેત. પણ તેમ જોવામાં આવતું નથી આતો આનાથી ઉલટું છે અર્થાત્ એકંદર પ્રમાણ કાઢતાં ગરીબ મનુષ્ય કરતાં ધનવાન્ વધારે મંદવાડી હોય છે.

અમેરિકાનો પ્રસિદ્ધ કરોડાધિપતિ મી. ઇ. એચ. હેરમીન જ્યારે માંદો પડયો ત્યારે તેણે બહુ બહુ ઉપાયો પોતાના વ્યાધિની નિવૃત્તિ માટે કર્યા પણ તેમાં તેને નિષ્ફળતા મળતી. આવા મંદવાડની વખત તે સ્પષ્ટ જણાવતો હતો કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમના ભંગનું આ પરિણામ છે. આ શિવાય શ્રીમાનોમાં સર્વોપરી તેજ ખંડનો મી. રોકફેલર માંદો થયો ત્યારે તે પણ જણાવતો કે મારી પાસે પુષ્કળ પૈસા છે પણ તેને શું કરૂં ? આ રૂપિયા શું મારો વ્યાધિ ટાળી શકશે ? ના કદી નહિ. આમ વિચાર કરી તેણે કુદરતી જીવનનો આશ્રય લીધો અને મહામહેનતે પોતાના ગુમાવેલા આરોગ્યને પાછું મેળવ્યું.

આરોગ્યની ખરેખરી કિંમત મંદવાડમાંજ થાયછે. અને તેથી એકંદરે મંદવાડ પણ મનુષ્યનો મિત્રજ છે. તમારી પ્રકૃતિ કોઈ દિવસ અસ્વસ્થ થઇ હશે ત્યારે તમને કાંઇપણ ગમે છે ખરૂં કે? ખાવાનું અન્ન કેવું ફીકું લાગે છે, પીવાનું પાણી પણ કેવું બેસ્વાદ લાગે છે, કોઇની સાથે બોલવું ચાલવું પણ ગમતું નથી. આ તમારી હાલતમાં તમે આરોગ્યની ખરેખરી કિંમત સમજી શકો છો. તમે આરોગ્ય હતા ત્યારે કેટલા સુખી હતા અને આજે કેટલા બધા દુઃખી છો એ પણ તમને બરોબર રીતે સમજાય છે

વ્યાધિથી ગ્રસિત થઇ ગએલું તન કોઇ પણ દિવસ સુખને આપનાર થયું નથી અને હવે પછી થશે પણ નહિ. વિલાસમાં અંધ

થઇ ગએલા મનુષ્યો સમજો, આંખ ઉઘાડો અને હાથે કરી આ દુર્લભ માનવતનુને એળે ન ગાળતાં તેનું કાંઇક સાર્થક્ય કરો તથા ધર્મ અર્થ કામ અને મોહ એ ચારે પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ કરાવનાર શરીરના આરોગ્યને પ્રયત્ને કરીને પણ જાળવી રાખો.

પ્રકરણ ૩ જું.

આરોગ્ય દરેક માણસ મેળવી શકે છે ?

Health is men birth right.
Dr. Densmore M. D.

આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે.
ડો. ડેન્સમોર એમ. ડી.

શરીરની વ્યાધિ વગરની તનદુરસ્ત હાલત એ આરોગ્યનું મોટામાં મોટું અને નાનામાં નાનું સૂત્ર છે. અને આરોગ્ય રહેવાને માટે પ્રત્યેક મનુષ્ય લાયક છે.

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે પણ મનુષ્યને આરોગ્ય રહેવાનેજ સ્રજ્યો છે. મંદવાડ કોઇને પણ પ્રિય નથી. અને તેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાના આરોગ્યને મેળવવું જોઇએ. કેટલાક મનુષ્યોનું એવું ધારવું હોય છે કે શરીરની આરોગ્ય હાલત રહેવી અથવા રોગી હાલત રહેવી એ પ્રકૃતિવરામ છે. મનુષ્યથી આ સંબંધમાં કાંઇ થઇ શકે એમ નથી. આ પ્રમાણેના તેમના ધારવાના સંબંધમાં આપણે વિચાર કરીને જોઇશું તો જણાશે કે આ માનવું તેમનું ભુલ ભરેલું છે. પ્રયત્ન એ એક એવી વસ્તુ છે કે તે જે ધારે તેને શકય કરી શકવા સમર્થ છે. પ્રયત્નવાન મનુષ્યના હાથમાંજ વિજય છે. અને પ્રસિદ્ધ લડવૈયા નેપોલીયન બોનાપાર્ટના વચનાનુસાર (The word 'impossible' might be Found in the Fool's dictionaries) 'નિષ્ફળતા' શબ્દ વિશેષ કરીને મૂર્ખા અને બાયલાઓના શબ્દકોષમાંજ ભરેલા છે.

વળી એક બીજો લેખક આજ ભાવનું જણાવે છે કે The wise and prudent conguer dibbiculties by daring to

altempt them. Sloth and Tolly shrink and shiver at the sight of toil and danger and make the impossibility they Fear. અર્થાત્ ડાહ્યા અને બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો હિમ્મતથી પ્રયત્ન કરીને વિઘ્નોને જીતી લે છે. પ્રમાદી અને મૂર્ખાઓ મહેનત અને ભયથી ડરે છે તથા કંપે છે અને ડરના માર્યા જ્યાં 'અશકયતા' નથી હોતી ત્યાં પોતેજ તે અશકયતા બનાવી મૂકે છે.

આજ ભાવને અનુસરી મહાત્મા ભર્તૃહરી પણ પોતાના એક શ્લોકમાં **विघ्नै पुनरपी हन्यमाना** એ શ્લોકથી આ વાતનું સમર્થન કરે છે.

સદ્વિવેકી વાંચકોના લક્ષમાં હવે બરાબર રીતે આવી ગયું હશેજ કે પ્રયત્નથી દુર્લભ કોઇજ વસ્તુ નથી અને તેથી મનુષ્ય પ્રયત્ન કરે તો પોતાના આરોગ્યને પણ મેળવી રાખે છે.

કહેવામાં આવે છે કે સ્વામી રામતીર્થ જ્યારે ન્હાના હતા ત્યારે તે વખતમાં તેમના માતાનું મૃત્યુ થવાથી દૂધ બરાબર ન મળવાને લીધે છેક દુર્બળ હતા અને તે જીવી શકશે કે કેમ તેની પણ શંકા પડતી. મોટી ઉમરે આવતાં પોતાના સુકલકડી જેવા શરીરને સુધારવા સ્વામીજીએ નિશ્ચય કર્યો અને તે અર્થે પ્રયત્ન કરવા માંડયો. જેના પરિણામમાં તેમણે એટલે સુધી શરીર બળવાન અને મજબુત કર્યું કે હિમાલય જેવા મોટા વિકટ પહાડો ઉપર એક દિવસના ૫૦ માઇલ સુધી ચ્હડવું. સમુદ્રમાં લગભગ ૨૦ માઇલ સુધી તરવું. અમેરિકામાં દોડવાની ૨૦ માઇલની સરતોમાં સર્વથી પહેલા આવવું વગેરે બીજા પણ શારીરિક મહેનતના કોઇનાથી ન થઇ શકે તેવા બીજાં કામો કરવાને પણ પોતાના શરીરને યોગ્ય બનાવ્યું હતું.

કસરતોમાં આપણે ઘણી વખત જઇએ છીએ, સર્કસોમાં આપણે ઘણી વખત જઇએ છીએ અને તે વખત સેન્ડોના પરાક્રમ જોઇ આશ્ચર્યચકિત થઇ જઇએ છીએ. પણ આપણે તેનાથી આશ્ચર્યચકિત થઇનેજ બેસી રહેવાનું નથી પણ તેના જેવું બળ આપણે શી રીતે મેળવી શકીએ તેનો વિચાર કરવાનો છે.

આધુનિક કાળમાં આપણાજ દેશમાં પ્રખ્યાતી પામેલા સેન્ડો રામમૂર્તિને એક વખત તેના મિત્ર તરફથી પૂછવામાં આવ્યું હતું કે એક ઝડપથી ચાલતી મોટર ગાડીને અટકાવવાની, લોઢાની સાંકળ તોડી નાંખવાની, છાતી ઉપર મોટા પથ્થરો ફોડવાની અદ્દભુત શક્તિ

તમે ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરી, જવાબમાં તેણે જણાવ્યું કે ભાઇ 'પ્રયત્નથી' પ્રયત્નને લીધેજ આ સઘળાં કામ કરવાની શક્તિ મને મળી છે.

મનુષ્ય આરોગ્ય મેળવવાને માટે હકદાર છે. કેમકે આરોગ્ય એ તેમનો પરમેશ્વર તરફથી મળેલો વારસો છે. પરંતુ મનુષ્ય જાતેજ આ પોતાના વારસાને ભુલી હાથે કરી વ્યાધિગ્રસિત થઇ તેનાં દુઃખોને સહન કરે છે.

કેટલાક મનુષ્યો એમ :કહેશે કે આ વ્યાધિ તો અમારી પેઢી ઉતાર છે. આ વ્યાધિ તો અમને જન્મતાંજ માબાપ તરફથી મળ્યો છે એમ જણાવી પોતાની દુર્બળતા સુચવે છે, પણ આ પ્રમાણે હવે તેમણે માનવાની જરૂર નથી. કદાચ આર્ય વૈદ્યકના ગ્રંથોમાં તે વ્યાધિને માટે ઉપચાર નહિ લખ્યા હશે પણ કુદરતી ઉપચારથી તેઓ પોતાના ગમે તેવા વ્યાધિને મટાડવા પણ શક્તિમાન થાય છે. અને તેથી તેઓએ કોઇપણ પ્રકારનો ભય રાખવાની જરૂર નથી.

મનુષ્ય આરોગ્ય રહેવાનેજ સ્રજાયલો છે એ વાતની ખાત્રીને માટે આપણે સૃષ્ટિનું અવલોકન કરીશું તો જણાશે કે મનુષ્યનો મોટો ભાગ આરોગ્યજ ભોગવતો હોય છે. વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય કરતાં આરોગ્યવાળા મનુષ્યનુંજ પ્રમાણ વધારે હોય છે. અને તેથી પરમાત્માએ મનુષ્યને આરોગ્ય રહેવાનેજ સ્રજ્યો છે. તે પ્રસિદ્ધ થાય છે.

આ સંસારમાં આવીને આપણે જે જે કર્તવ્યો કરવાનાં છે તે કરવાને માટે પણ શાની જરૂર છે? આરોગ્યની કેમકે આરોગ્ય શરીર હોય છે તોજ તે કર્તવ્યો બરાબર રીતે થઇ શકે છે. અને આમ હોવાથી મનુષ્યે આરોગ્ય રહેવુંજ જોઇએ.

કમરમાંથી વળી ગએલા, ડાચાં બેસી ગએલાં, અને વ્યાધિના ભોગ થઇ પડેલા જીવનમાં બિલકુલ સાર નથી માટે તેને છોડીને ચાલો આપણે જેને માટે સ્રજાયલા છીએ તથા જે વસ્તુ આપણને પ્રિય છે તથા જે ભોગવવાને આપણે હકદાર છીએ તે **આરોગ્યને** મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

આરોગ્ય મેળવવા શું કરવું ?

Return to Nature.

મધુરાં સુખ કુદરતને પાયે ઢળવાથી થાય પ્રાપ્ત જોને,
નવજીવન ઓજસ ઉભરાતું, બળ ના રહે અપ્રાપ્ત જોને.

આરોગ્ય એ મનુષ્ય માત્રનો વારસો છે. અને તે ભોગવવાને માટે પ્રત્યેક મનુષ્ય હકદાર છે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે અવિહિત આચરણ કરે છે ત્યારેજ તે પોતાના આરોગ્યને ગુમાવી બેસે છે. આવી રીતે આરોગ્યને ગુમાવી બેસનાર મનુષ્યે શું કરવું અને કયા ઉપાયથી પોતાના આરોગ્યને જાળવી રાખવું તેનું વર્ણન કાંઇક અંશે આ પ્રકરણમાં કરવા ધારણા રાખી છે.

આરોગ્યને ટકાવી રાખવા તથા ગુમાવેલા આરોગ્યને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા આજે દરેક સ્થળે ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો યોજવામાં આવે છે. પેટન્ટ દવાવાળાઓ કહે છે—"અમારી આ દવા ગ્રહણ કરો. તમારા સર્વ રોગનો તેનાથી નાશ થશે, આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે, અને શરીર ઘોડા જેવું જોરાવર થશે. અમારી દવા ઉમદા વનસ્પતિઓમાંથી બનાવી છે, એમાં અમુક અમુક ભસ્મો નાંખી છે, અને તે બનાવતા બહુ મહેનત પડી છે. વળી કેટલાક તો કહે છે કે અમુક મહાત્મા તરફથી તેમની કેટલાક વર્ષ સેવા કરવાથી અમને પ્રસાદી મળી છે. અને તેનો ઉપયોગ અમે આ દવામાં કરીએ છીએ. અને સાર્વજનીક લાભને ખાતર માત્ર જુજ કમીશનથી વેચીએ છીએ."

રસાયનશાસ્ત્રીઓ કહે છે. "રોગ માત્રનું કારણ શરીરમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા તે છે. અમારી રસી મૂકાવો, તેનાથી તમારા સઘળા રોગ નાબુત થશે. ચેપી રોગના હુમલા કદી પણ થશે નહિ. અમે અપાર મહેનત તથા પરિશ્રમ લઇને આ રસી બનાવી છે. અને લોકોનાં કલ્યાણની ખાતર તેને જાહેરમાં મૂકી છે. એકવાર આવો જુઓ અને અમારી રસીની જાતિઅનુભવથી ખાત્રી કરો.

જ્યોતિષી કહે છે—" રોગ ગ્રહની પીડાથી થાય છે. અમુક ગ્રહ તમને ૧૨ મો છે. અમુકની પનોતી લોઢાને પાયે બેઠી છે. અમુક

ગ્રહ સ્વગ્રહનો નથી માટે અમુક જપ કરાવો અને દાન આપો એટલે વ્યાધિની શાંતિ થશે.

આ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યો તરફથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે જૂદા જૂદા ઉપચારો દર્શાવાય છે અને તેનું કેટલેક અંશે પાલન પણ થાય છે. ડાક્ટર એલ્મર લી. એમ. એ. એમ. ડીની ગણત્રી પ્રમાણે કેમીસ્ટોએ કાઢેલી જૂદી જૂદી જાતની દવાઓ લગભગ પોણો લાખ જેટલી પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂકી છે. અને હજી પણ દિવસે દિવસે એની સંખ્યામાં ઘણી સારી રીતે વધારોજ થતો ચાલ્યો આવ્યો જાય છે. દરેક ન્યુસપેપરોમાં, માસિકોમાં, પુસ્તકોમાં અને જ્યાં જુઓ ત્યાં મોટા શહેર અને ગામડાંઓની દીવાલોએ દવાની જા. ખ. જોવામાં આવે છે.

આટલી બધી દવાઓનો પ્રચાર નિત્ય થતો જાય છે પરંતુ આપણે વસ્તુસ્થિત જોઇશું તો દવાના પ્રચારના પ્રમાણમાં રોગમાત્રની નિવૃત્તિ થવી જોઇએ પરંતુ એનાથી ઉલટું ભિન્નભિન્ન પ્રકારના વ્યાધિઓ આજે વિસ્તારને પામતા દેખાય છે. અને તેનાથી આપણને એજ સૂચન થાય છે કે વ્યાધિઓને નાશ કરવાનું સાધન એકલી દવાઓ ઉપર રહેલું નથી પણ કોઇ અન્ય વસ્તુ ઉપરજ રહેલું છે.

દવાઓથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ થઇ શકતી હોય તો દવાઓ તો એટલી બધી છે કે તેને લીધે કોઇપણ મનુષ્ય વ્યાધિગ્રસ્ત હોવો ન જોઇએ. રામબાણ જ્યાં જાય ત્યાં કામ કરીનેજ આવે છે. તે કદાપિ પાછું પડતુંજ નથી. પરંતુ આ 'રામબાણ' ઉપમાને લાયક થએલી દવાઓ કોઇ સ્થળે ભાગ્યેજ વિજય મેળવે છે. કદાચ હાલ કળીયુગ છે અને તેને લીધે તેમની દવાઓમાં આવી વિપરીતતા આવી હોય તો ઇશ્વર જાણે નહિ તો એટલું તો નક્કીજ છે કે આજે જે દવાઓ સંખ્યાબંધ પ્રમાણમાં નીકળ્યે જાય છે તેમાં નામ પ્રમાણે ગુણ આપનાર તો કોઇક અપવાદરૂપજ હશે.

ઔષધો પીવાથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ થતી આપણને કદાચ જણાય છે. પરંતુ તે ખરેખરી નિવૃત્તિ નથી કેમકે ઔષધોમાં એવા વિજાતીય તત્વો નાંખેલા છે કે જેની આપણા શરીરમાં જરૂરજ નથી અને તેજ કારણને લીધે હવે પશ્ચિમના વિદ્વાનો આ સંબંધમાં પોતાના શું અભિપ્રાય આપે છે તે જોઇશું તો આ બાબતનું અધિક સ્ફોટન થઇ શકશે.

સ્ટડી ઓફ મેડીસન નામના અંગ્રેજી વૈદ્યક્રિય ગ્રંથમાં સુવિખ્યાત ડોકટર જોન મેસન ગુડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ જણાવે છે કે "મોટી મોટી લડાઇઓ, ભયંકર ઉડતા રોગો, અને દુષ્કાળો બધાંએ સામટાં મળીને જેટલા મનુષ્યનો નાશ કર્યો છે. તે કરતાં પણ વધારે નાશ દવાઓથી થયો છે." પ્રોફેસર સેન્ટ જોન એમ. ડી. જણાવે છે કે All medicines are Poisons અર્થાત્ સર્વ દવાઓ ઝેર છે."

ડોકટર એલેઝો કલાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે "હળાહળ વિષ અથવા ઝેરોને આપણે ઔષધ ગણીને વાપરીએ છીએ, આપણી સર્વ દવાઓ ઝેરજ છે અને પરિણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન ઓછું કરે છે."

ડોકટર ફોર્થ કહે છે કે "હાલમાં ચાલતી વૈદ્યક વિદ્યા જેવો અપ્રમાણીક ધંધો બીજો કોઇ નથી. સુપ્રસિદ્ધ ડોકટર જેમ્સ જહોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ પોતાના (The medico chirwrgical Review) 'ધી મેડાકો કાઇરરજીકલ રિવ્યુ' નામના માસિકમાં જણાવે છે કે I declare, as my conscientious convector, Founded on long experience and reffaction, that if there was not a Single physician, sugeon, men-mid wife, chemist, apotherary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less morality then now prevail અર્થાત્ લાંબા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે મારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે હું જાહેર કરૂં છું કે જો આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વૈદ્ય, ડોકટર, સર્જન, શસ્ત્ર વૈદ્ય દાઇ કે સુયાણી કેમીસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર વગેરે ન હોય તો હાલનાં કરતાં મંદવાડ અને મરણનું પ્રમાણ ઓછું અવશ્ય થાય.

આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાતી મેળવનાર સુપ્રસિદ્ધ ડોકટર બેઇલી પોતાના ચાળીશ વર્ષના અનુભવથી જણાવે છે કે મને દવાઓ ઉપર લેશ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ હવે રહ્યો નથી. અને તેથી ઔષધોને હું સર્વદા ધિક્કારૂં છું.

પ્રોફેસર માર્ટીન પેન એમ ડી કહે છે કે "ઔષધો એક રોગને મટાડી બીજાને ઉત્પન્ન કરે છે."

યુનાઇટેડસ્ટેસમાં પણ હવે દવા વિના વ્યાધિઓને મટાડવાની ઉપચાર પદ્ધતિ ચાલે છે. ત્યાંની સાત કરોડ પ્રજામાંથી એક કરોડ અને છોતેર લાખ મનુષ્યો આ સંસ્થાનો લાભ લે છે. અને દિવસે દિવસે અધિક અધિક પ્રમાણમાં બીજા મનુષ્યો પણ તેના પ્રતિ વળે છે. જુદી જુદી પદ્ધતિઓને કામે લગાડી ત્યાં વ્યાધિઓને મટાડવામાં આવે છે. ત્યાંના ૧૫૯૬૫ કુટુંબોમાંથી ૫૦૦૦૦,૦૦ કુટુંબો અર્થાત્ લગભગ ત્રીજા ભાગના કુટુંબોએ વ્યાધિ પ્રસંગમાં ઔષધો ગ્રહણ કરવાનો બિલકુલ ત્યાગ કર્યોછે. ક્રિસ્ચ્યન સાયન્સ નામની એક સંસ્થાના અનુયાયીઓ તો હાથ પગ ભાગી ગયા હોય તો પણ પોતાના નૈસર્ગીક ઉપચારોથીજ સારા કરે છે. આ સંસ્થાના બોસ્ટન શહેરમાં લગભગ ૯૦૦ તો દેવળો છે. અને તેમાં નીચેની પદ્ધતિ અનુસાર કામ લેવામાં આવે છે.

કોષ્ટકો.

ઉપચાર પદ્ધતિ	ઉપચારકો	ઉપચાર કરાવનારાઓ
ક્રિશ્ચન સાયન્સ	૫૦૦	૪,૦૦૦,૦૦૦
ઘોતનોપચાર	૧૦૦૦	૩,૦૦૦,૦૦૦
માનસોપચાર	૨૦૦	૨,૦૦૦,૦૦૦
અસ્થિ ઉપચાર	૫૦૦૦	૩,૦૦૦,૦૦૦
કુદરતી ઉપચાર નેચરોપથી	૨૦૦૦	૧,૦૦૦,૦૦૦
વ્યાયામાદિ ઉપચાર (કસરત વીગેરે)	૧૫૦૦	૧,૦૦૦,૦૦૦
નેત્રોપચાર	૧૫૦૦	૮,૬૨,૫૦૦
હસ્તોપચાર	૫૦૦	૨,૮૭,૫૦૦
શ્રદ્ધોપચાર	૧૦૦	૧,૫૦,૦૦૦
આહારોપચાર	૧૦૦	૨,૦૦,૦૦૦
ઇશ્વરોપચાર	૧૦૦	૧,૦૦,૦૦૦
કુલ ટોટલ	૨૮,૩૦૦	૧૭,૬૦૦,૦૦૦

કોડલીવર ઓઇલ, ગુડેરીન. માલટાઇન, વગેરે બીજી અસંખ્ય દવાઓ પશ્ચિમ તરફથી આપણા દેશમાં આવે છે હવે તેજ દેશના વિદ્વાન ડોકટરોમાં દવાના સંબંધમાં કેવો અભિપ્રાય બંધાઇ ગયો છે તે આપણે કાંઇક અંશે જાણી શક્યા છીએ અને હવે આપણે આરોગ્યને માટે દવા ગ્રહણ કરવાનું છોડી બીજા કર્તવ્ય તરફ વાળવાની ખાસ અગત્ય છે.

દવા એક મનુષ્યને ફાયદો કરે છે અને એકને નથી કરતી તેનું શુ કારણ તે કોઇ જણાવી શકશો? જો તેનામાં ફાયદો કરવાનોજ ગુણ રહેલો હોય તો એકને તે અસર કરે અને એકને ન કરે એમ કેમ બને? અને આ ઉપરથી પણ આપણે દવાની જરૂર નથી એમ સિદ્ધ કરી શકીએ તેમ છીએ.

આ લેખકને એક પ્રસંગે એક એલ, એમ, એન્ડ એસની પરિક્ષામાં પાસ થએલા ડોકટરને ત્યાં જવાનું થયુ હતું ત્યારે ડોકટરે પોતાને ત્યાં આવેલા બે એકજ વ્યાધિના દર્દીને એકજ જાતની દવા આપી. આ દવાના સંબંધમાં પાછળથી તપાસ કરતાં જણાયું કે એક દર્દીને તે ગુણ લાગી હતી અને એકને નહોતી લાગી. ડોકટરને આ સંબંધમાં પૂછતાં તેણે એ પ્રકૃતિવશમ છે એમ કહી ખુલાસો કર્યો પણ મારા મનની શંકા ગઇ નહિ અને હજીએ મને એમ થયા કરે છે કે એકને ફાયદો અને એકને નુકસાન શાથી થયું હશે. આ મારી શંકાનું સમાધાન જ્યારે નેચરોપથી સંબંધમાં મારા જાણવામાં આવ્યું ત્યારે થયું અને મેં મારા મનથી નક્કી કર્યું કે એક દર્દીએ તે દવામાં શ્રદ્ધા રાખી અને તેને સારૂં થયું હોવું જોઇએ અને બીજાએ શ્રદ્ધા ન રાખવાથી તેને સારૂં થએલું હોવું ન જોઇએ.

લાંબા કાળના અનુભવથી ઔષધો ગુણ કરનાર નથી એમ બીજા પણ પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડોકટરો જેવા કે ડો૦ કેલોગ ડો. હોલબ્રુક ડો. ટ્રાલ, પ્રોફેસર પાર્કશન, પ્રોફેસર કલાર્ક, લુઇ કુહ્ને, ડો. નીકોલ્સ વગેરે છાતી ઠોકીને જણાવે છે.

વૈદ્ય અથવા ડોકટર તરફથી દર્દીઓને દવા અપાય છે તે દવાઓમાં તેમને પોતાનેજ શ્રદ્ધા હોતી નથી અને તેને લીધેજ તેઓ ઉપરાચાપરી દવાની ફેરબદલી કર્યા કરે છે. હવે જ્યારે જે દવામાં પોતાનેજ શ્રદ્ધા નથી તે દવા વ્યાધિનો નાશ શી રીતે કરી શકે? અર્થાત્ નજ કરી શકે એ દેખીતુંજ છે.

આપણાં દેશની પૂર્વકાળની સ્થિતિનું આપણે અવલોકન કરીશું તો જણાશે કે હાલમાં જથાબંધી ઉભરાઇ જતી ટોનીક પીલ્સો, સીરોપો વીગેરે દવા પ્રથમ ન હતી. તેમ આજના સમયમાં જોવામાં આવતા રોગ પણ ન હતા. પરંતુ મનુષ્યો પોતાના ગંતવ્યને ચૂકી જેમ જેમ આડે રસ્તે ઉતર્યા છે અને દવાઓ બનાવવા માંડી છે તેમ તેમ રોગ પણ નવા નવા ઉત્પન્ન થતા જાય છે.

દવાની વૃદ્ધિ થતાં રોગની નાસ્તી થવી જોઇએ પણ આતો ઉલટી વૃદ્ધિ થતી જોવામાં આવે છે. પૂર્વકાળમાં નહિ જોયેલા અને નહિ સાંભળેલા વ્યાધિઓ ફાટી નીકળતા જાય છે તે ઉપરથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે દવા વ્યાધિને અટકાવનારી હજી સુધી ચોક્કસ તરીકે પુરવાર થઇ નથી.

હાલમાં શેરીએ શેરીએ અને મોટા રસ્તાઓ ઉપર પણ મોટા મોટા વૈદ્યરાજો અને ડોકટરોનાં નામનાં પાટીયાં જોવામાં આવે છે. શહેરની એવી એકાદ શેરી પણ ભાગ્યેજ હશે કે જેમાં એકાદ બે અથવા તેનાથી પણ અધિક વૈદ્યરાજ અથવા ડોકટર સાહેબ ન હોય એવું એક પણ ગામ ભાગ્યેજ હશે કે જેમાં વૈદ્યરાજનો નિવાસ નહિ હોય. આ પ્રમાણે તેમની અત્યંત વિસ્તૃતતા વધી ગયેલી છે. તેમને ત્યાં પ્રારબ્ધ પ્રમાણે ગ્રાહકો પણ આવે છે અને તીખા, કડવા, ખાટા, વગેરે સ્વાદની બેભરમી દવાઓ લઇ જાય છે અને હોંસથી ગ્રહણ કરે છે.

હવે આ પ્રમાણે દવાઓ ગ્રહણ કરવાથી કેટલાકને ફાયદો થએલો જણાય છે. તેવા મનુષ્યોને આ દવાના સંબંધમાં અપાતો અમારો પ્રતિકૂળ અભિપ્રાય રૂચીકર થઇ પડશે નહિ પરંતુ જે સત્ય હોય તેનોજ પ્રકાશ કરવો એ અમારો સિદ્ધાંત હોવાથી તે લખવામાં જરા પણ સંકોચ રાખવો અમે વ્યાજબી ધાર્યો નથી.

દવાથી જે ફાયદો થાય છે તે માત્ર ઉપર ઉપરનો હોય છે. અને તે એક ખરાબવાસ જે ઓરડામાંથી આવતી હોય તેને ટાળવાને બદલે ત્યાં ધૂપ કરવો અને થોડો સમય સુગંધ ફેલાવવી પણ પાછળથી ત્યાં તેની તે વાસ આવવા દેવી તેના જેવું કર્તવ્ય છે.

આપણી સઘળી દવાઓ એમજ કરે છે અર્થાત્ તે ઉપર ઉપરથીજ પોતાનો ફાયદો બતાવે છે પણ અંદરનો સુધારો કરતી નથી. દેશી દવાઓમાંથી કેટલીક ધીમે ધીમે પણ અચૂક ફાયદો બતાવનારી છે પણ તેને ગ્રહણ કરવા કોઈ તૈયાર થતું નથી અને તાત્કાળીક અસર કરનાર દવાઓ લે છે. પરિણામમાં વ્યાધિ ઉપરથી સારો થએલો લાગે છે પણ તેનાં મૂળ શરીરમાં ઉંડાણના ભાગમાં દૃઢ થતાં જાય છે.

ઓરડીમાંની વાસને દૂર કરવાને માટે જેમ ધૂપ કરવાની જરૂર નથી પણ તે વાસ જેમાંથી આવતી હોય તેને દૂર કરવાની જરૂર [દાખલા] તરીકે ત્યાં કોઇએ ઝાડો કર્યો હોય તો તેને વાળી નાંખવાની જરૂર છે, તેમ શરીરની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા અને

વ્યાધિથી મુક્ત થવા વ્યાધિ જે કારણથી થયો હોય તેને દૂર કરવાની જરૂર છે. અને આ પ્રમાણે કરવામાં આવે છે તોજ ફાયદો થાયછે. અને સ્થાઇ આરોગ્ય મળી વ્યાધિની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે.

પરમેશ્વરે એવો એક મહાન નિયમ રચ્યો છે કે મનુષ્ય જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ તેને ભોગવવુંજ પડે છે, કરેલા કર્મને ભોગવવા શિવાય મનુષ્યનો બીજો રસ્તોજ નથી અને વ્યાધિ થાય છે તે પણ કર્મની ભુલને લીધેજ થાય છે. તમે જેટલા જેટલા વ્યાધિઓને જોશો તેટલા બધા મનુષ્યની ભુલને લીધેજ થએલા હોય છે. પ્રત્યેક વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય વિચાર કરીને જુએ તો તેને વ્યાધિ કઇ ભુલને લીધે થયો છે તે સમજાયા વગર રહેશે નહિ.

વ્યાધિ માત્ર મનુષ્યની ભુલને લીધે થાય છે ત્યારે તે ભુલનું પરિણામ તેણે ભોગવવુંજ જોઇએ અને પછી તે વખતમાં તે ભુલના કારણને દૂર કરવું જોઇએ. જો આમ નથી થતું તો વ્યાધિની નિવૃત્તિ કોઇપણ કાળે થઇ શકતી નથી જેમ આપણા ઘરમાં સાપ નીકળ્યો હોય અને પછી તેને પકડવા જતાં કોઇ દરમાં ભરાઇ ગયો હોય તો તેથી આપણે સાપના ભયથી મુક્ત થયા એમ કહી શકાતું નથી કેમકે એ સાપ પાછો તેના તે દરમાંથી અથવા બીજે કાંઇ દર પાડી બહાર નીકળે છે તેમ ભુલ સુધાર્યા વગર દવાનાં જોરથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ કરી એમ આપણે માનીએ તો તેમાં પણ ભુલજ કરીએ છીએ કેમકે પેલો સાપ ગમે ત્યાં દર પાડીને જેમ બહાર નીકળે છે તેમ આ વ્યાધિ પણ ગમે તે પ્રકારે શરીરમાંથી આજે નહિ તો થોડા સમય રહીને બહારજ નીકળે છે.

દેશી વૈદ્યકની રીતીથી ચાલતી ઉપચારપદ્ધતિથી વ્યાધિની શાંતિ તુરતાતુરત થતી નથી. અને અંગ્રેજીથી તુરતજ થાય છે. અને આ કારણને લીધે અંગ્રેજી દવાઓનો પ્રચાર આજે ઘણો વધી ગયો છે. પરંતુ અંગ્રેજી દવા જેમ અસર તાત્કાળીક કરે છે તેમ તેની અસર પણ તાત્કાળીકજ હોય છે. અર્થાત્ થોડા સમય પછી પાછી વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવાના સાધનોને તે અટકાવી શકતી નથી.

જે કર્મ કરવામાં આવે છે તેને ભોગવવામાં આવે છે ત્યારેજ તેની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે. દરેક રોગ જે કારણથી ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણના પ્રમાણમાં તેનું પ્રાયશ્ચિત ભોગવવું પડે છે. અને તેને અનુસરીને આપણાં આર્યવૈદ્યક ગ્રંથોમાં વ્યાધિઓના ઉપચાર વિગેરે પણ અપાયા છે. પંડિત ભાવમિશ્ર, ચરક, સુશ્રુત,

ધન્વંતરિ ઇત્યાદિ વૈદ્યકવિદ્યાના પારંગત બુદ્ધિશાળીઓએ દેશકાળ વગેરેનો આધાર લઇ વૈદ્યકના ગ્રંથો લખ્યા છે પરંતુ તેમાં લખેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પાલન આજે ક્વચિત્ સ્થળેજ થાય છે.

પ્રમેહનો વ્યાધિ ખાસ કરીને આજે જ્યાં ત્યાં બહુ વિસ્તારને પામતો જાય છે. હવે તેને માટે આપણાં આર્યવૈદ્યકમાં ઉપચાર બતાવેલા છેજ પરંતુ તે પ્રણાલિકા પ્રમાણે તે વ્યાધિને સારો થતાં અમુક સમય લાગે છે અને હાલની પ્રજાને તત્કાળીક ફાયદો જોઇએ. તેને લીધે આજે સુખડના તેલો તેમજ અન્ય વિદેશી દવાઓનો પ્રચાર તે રોગને માટે થાય છે. પરિણામમાં દર્દીને માત્ર થોડો સમય પોતાનો રોગ મટેલો જણાય છે. અને પાછો ફુટી નીકળે છે. કેમકે દર્દીએ પૂરેપુરૂં પ્રાયશ્ચિત ભોગવેલું હોતું નથી.

આજ નિયમને અનુસરી બીજા વ્યાધિઓની પણ ચિકિત્સા થાય છે. પરંતુ એવી ચિકિત્સાને લીધે વ્યાધિની સ્થાઇ નિવૃત્તિ થઇ શકતી નથીજ.

આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી મનુષ્યે હવે વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે ઔષધોપચારની પ્રણાલિકાને છોડીને અન્ય રસ્તો ગ્રહણ કરવો જોઇએ. અને આ રસ્તો તે અન્ય નહિ પણ મનુષ્ય માત્રે હવે

કુદરત તરફ વળવું જોઇએ.

મનુષ્ય જ્યારે કુદરત તરફ વળે છે, પોતાના જીવનને કુદરતી બનાવી મૂકે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરને વ્યાધિ માત્રથી મુક્ત કરી સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન બનાવે છે. એવો એક પણ વ્યાધિ નથી, કે જે કુદરતનો આશ્રય ગ્રહણ કરવાથી ન મટે. વ્યાધિ માત્રને મટાડનાર આજ સુધીમાં કુદરતના જેવી અન્ય કોઇ પણ વસ્તુ થઇ નથી, અને હવે પછી થશે પણ નહિ.

પશુ પક્ષી વગેરેના જીવન તરફ અવલોકન કરો તેઓ કોઇ પણ દિવસ માંદા પડતાં જોવામાં આવે છે? અને કદાચ તેઓ માંદા પડે છે તો તેને માટે તેઓ વૈદ્ય ડોકટરને ગ્રહે જતાં જોવામાં આવે છે.? ના કદી નહિ. કેમકે તેઓએ કુદરતનો આશ્રય લીધો છે અને તેને લીધેજ તેઓ આટલા બધા શરીર સંપત્તિથી સુખી છે. આમ હોવાથી તમારા મન સાથે દઢ નિશ્ચય કરો કે આરોગ્યને ટકાવી રાખવા, અને ગએલું આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો અમોઘ અને કદી પણ નિષ્ફળ ન જાય તેવો ઉપાય કુદરતી જીવન ગાળવું— અર્થાત્ **કુદરત તરફ વળવું** તેજ છે.

પ્રકરણુ ૫ મું.

કુદરતી જીવન.

Nature a Mother kind a like to all.

કુદરત એ દરેક પ્રાણીની માયાળુ માતા છે.

ગોલ્ડ સ્મિથ.

કેટલાક મનુષ્યો તરફથી કુદરતીજીવનનો અર્થ મહાન ગંભીર રીતે કરવામાં આવે છે. પરંતુ તે સામાન્ય મનુષ્યોના સમજવામાં બરાબર રીતે આવી શકતું નથી. તેથી કુદરતી જીવનની સરળમાં સરળ વ્યાખ્યા કરીએ તો પ્રેમમય, આનંદમય, અને સુખમય જીવન ગાળવું તે કુદરતીજીવનછે. માત્ર ઉપરની ટાપટીપ ન રાખતાં કુદરતને અનુસરી સાદાઇ રાખવી—સાદું જીવન ગાળવું એનું નામ કુદરતી જીવન છે. દેહ પ્રતિના ધર્મોને સમજી તેની સંભાળ રાખવી તેનું નામ કુદરતી જીવન છે. આરોગ્યને બગાડનાર કોઇ પણ પદાર્થનું ગ્રહણ કરવાનું છોડી માત્ર કુદરતી સાદો ખોરાક ગ્રહણ કરવો તેનો કુદરતી જીવનમાં સમાવેશ થાય છે.

કુદરતી જીવન ગાળનાર અને નિસર્ગની કમનિય સુંદરતા નિહાળનાર મનુષ્યમાં સર્વાંશે પ્રેમ વ્યાપ્ત હોય છે. તેને કોઇના ઉપર પણ ક્રોધ થતો નથી. ખોટા અથવા ખરા અભિમાનનો તેનામાં અંશ સરખો પણ હોતો નથી. બહારની ટાપટીપને તે પસંદ કરતો નથી. અને સર્વ સમયમાં તે શાંત અને પ્રસન્ન હોય છે.

આવા ઉત્તમ ગુણ ધારણ કરવાને બદલે મનુષ્યો જેમ જેમ કુદરતથી પાછાં હઠે છે તેમ તેમ દુઃખનો અનુભવ નિશંસય કરે છે. તેથી હજી પણ દરેક મનુષ્યો કુદરત તરફ વળે તો જગત્માંથી શોક ભય, દુઃખ, વ્યાધિ વગેરે ઓછાં થઇ જાય. પરંતુ કુદરત માતા તરફ પાછાં વળવાનો તેમને અવકાશજ ક્યાં હોય છે. તેઓ હદ ઉપરાંતનાં વાંચનથી મનોબળની ધીમે ધીમે ક્ષીણતા કરે છે. નાટકો જોવા જવામાં ઉજાગરા કરીને તથા ન ખાવા યોગ્ય પદાર્થો ખાઇને શરીર બળની ક્ષીણતા કરે છે. અને યુવાવસ્થામાંજ વૃદ્ધાવસ્થાના દર્શન કરાવે છે. કુદરતથી પાછા હઠેલા મનુષ્યોના જીવનનું અવલોકન

કરતાં શું જોવામાં આવે છે. શરીરમાં લોહીનો છાંટો ન હોય તેવા ધોળી પુણી જેવા શરીર, કમરમાંથી વાંકા વળીને ચાલતાં ચડી જતો શ્વાસ, ધાતુની ક્ષીણતા, યુવાવસ્થામાંજ શોર્ટસાઇઝ વગેરે શિવાય બીજું કાંઇ પણ તમે જોઇ શકો છો ? હિન્દના કયા શુભેચ્છક મનુષ્યની આંખમાં આપણાં દેશના યુવકોની આ સ્થિતિ જોઇને આંસુ આવ્યા વગર રહેશે ?

શારીરિક સ્થિતિની સુધારણા અર્થે કુદરત તરફ વળો. એના તરફ વળ્યા શિવાય તમારો છુટકોજ નથી. આજે નહિ તો કાલે, કાલે નહિ તો થોડા દિવસ અથવા મહિના રહીને પણ તેના તરફ વળ્યા વિના તમારી સ્થિતિ સુધરી શકવાની નથી. માટે આજથીજ ચેતો અને કુદરત તરફ વળો.

કુદરતના માર્ગને અનુસરો તેનો માર્ગ તમને ન જણાય તો શાંત થાઓ અને વિચાર કરી જુઓ કે તે માર્ગ કયો છે. તમને તે જણાયા વગર રહેશે નહિ શુદ્ધ ખોરાક, સ્વચ્છ હવા, પાણી, પ્રકાશ વગેરે સર્વ કુદરતના માર્ગો છે અને તેને બરાબર રીતે જાણો. કેવો ખોરાક ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે, પ્રકાશની શી જરૂર છે તથા તે આપણને શું લાભ પ્રાપ્ત કરાવે છે તે સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો એટલે તે દ્વારા તમે કુદરતને અનુકૂળ વર્તવાના માર્ગના ભોમીયા થઇ રહેશો.

કુદરતને અનુકૂળ થાઓ, કુદરત તરફ વળો એ તમને સર્વ આપવા શક્તિમાન થશે. ગમે તેવા અસાધ્ય વ્યાધિઓને મટાડવાનું સામર્થ્ય પણ તેમાં રહેલું છે. કુદરતનો સ્વભાવજ આરોગ્યસર્જક છે. એક બે દૃષ્ટાંત આપી તે સ્પષ્ટ કરીએ.

પડી જવાથી અથવા કાંઇ વાગવાથી શરીરની ચામડી છોલાય છે તો કુદરત તરતજ તે જગ્યાએ એક પદાર્થને બહાર કાઢે છે. આને આપણે લોહી સંજ્ઞાથી ઓળખીએ છીએ આ લોહીને બહારની હવા લાગતાં તે ઠરી જાય છે અને જ્યાં ચામડી છોલાઇ હોય છે ત્યાં એક ભીંગડાના જેવું થઇ રહે છે આની નીચે કુદરત નવી ચામડીને ઉત્પન્ન કરવાનું કામ ચલાવે છે અને તે જ્યાં સુધી થઇ રહે છે ત્યાં સુધી પેલું ભીંગડું અર્થાત્ પોપડો ચામડીની સાથે મજબુત ઢંકાયલો રહે છે પણ ચામડી આવી રહેતાં તે એની મેળે ઉખડી જાય છે.

હાથમાં અથવા પગમાં આપણને કદાચ કાંટો કે કાંઇ ફાચર વાગે છે અને તે અંદર ભરાઇ રહે છે તો કુદરત જાતેજ તેને

બહાર કાઢવાને માટે પ્રયત્ન કરવા મંડી જાય છે. પ્રથમ તે જગ્યામાં તે સોજાને ઉત્પન્ન કરે છે અને પછી તેમાંથી પાકવાની ક્રિયા કરે છે અને બરોબર પાકી રહ્યા પછી ફુટે છે ત્યારે પરૂની સાથે તે ફાચર અથવા કાંટો જે હોય છે તે એની મેળે નીકળી જાય છે અને તે નીકળી ગયા પછી તે જગ્યાએ રૂઝ પણ તેની મેળેજ આવી જાય છે.

હાથ પગ ભાંગી જાય છે અથવા ઉતરી જાય છે ત્યારે પણ શું કરવામાં આવે છે? મનુષ્યો હાડવૈદ્યને ત્યાં દોડી જાય છે પરંતુ તે હાડવૈદ્ય પણ કુદરતનોજ આશ્રય લે છે. ભાગેલા હાથને અથવા પગને તે પાછો અસલ સ્થિતિમાં મૂકે છે. અને તે અસલ સ્થિતિમાં મૂકયા પછી પાછો ખસી ન જાય તે અર્થે લેપ અને પાટા વગેરે બાંધે છે. અને લેપ પાટાથી સારૂં થયું એમ માને છે પરંતુ કુદરત તે સારૂં કરે છે એમ તેને જ્ઞાન રહેતું નથી.

ભાંગેલા હાડકાંને પાછું તેની અસલ હાલતમાં મૂકી દેવામાં આવે તો એની મેળેજ સારૂં થાય છે લેપ અને પાટાની જરૂરજ નથી. કેમકે કેટલીક વખત લેપ અને પાટાથી નુકસાન પણ થાય છે લેપ સખત આવી જવાથી ખેંચાય છે અથવા પાટો સખત બંધાઇ જવાથી ખેંચાય છે. અને તેથી લોહીનું ફરવું તે જગ્યાએ થતું નથી. તેને લીધે અન્ય ઉપાધિ થઇ આવવા સંભવ રહે છે.

આ લેખકનો હાથ એક વખત પડી જવાથી ભાંગી ગયો હતો એટલે તે હાડવૈદ્યને ત્યાં ગયો હાડવૈદ્યે હાડકાંને અસલ સ્થિતિમાં મૂકી ઉપર લેપ લગાવી મજબુત પાટો બાંધ્યો જેના પરિણામમાં તે હાથમાં લોહીનું ફરવું બરાબર થઇ શકયું નહિ. અને રસ ઉતરી આવી હાથ પાટાની આજુબાજુથી ફુલી ગયો. પછી તરતજ તે એક નેચરોપથીના અભ્યાસી ડૉકટરને બતાવતાં તેણે તરતજ પાટો છોડી નંખાવી હાથને ઝોળીમાં તદન ખુલ્લો રાખવાનું કહ્યુ એટલે લોહીનું ફરવું પાછું નિયમિત પ્રમાણે ચાલુ થયું અને હાથ અસલ સ્થિતિમાં આવી ગયો. આ પ્રમાણે કુદરત બીજા પણ અનેક દ્વારોથી આપણને લાભ કરે છે. અને તે પણ દૃષ્ટાંત આપણે હજીએ આપી શકીએ તેમ છીએ. પણ તે સર્વનું તાત્પર્ય એકજ હોવાથી આપણે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરતા પૂર્વે પ્રસિદ્ધ ડૉકટર ઇમેટ ડેન્સમોર એમ. ડી. નો અભિપ્રાય જણાવીએ:-

These every day occurrences are as familiar to the layman as to the physician; but the

strange part of it is the fact that almost no one—layman or physician—seems to understand **that these and like process s of nature are all the healing force there is.** It does not matter what the trouble may be—a silver in the flesh or a lodgment in the organism of the poison germs of typhoid fever—**no medicine is required or will benefit**; all that is needed is that the conditions demanded by nature be supplied, and the same mysterious force which we call life, which builds a bone ring support whenever & wherever it is needed, and at once places a most admirable protection in the shape of a scab wherever there is an abrasion of the skin, will prove itself as well able successfully to handle an attack of typhoid fever as a broken or an abrased skin.

આ સઘળાનો ભાવાર્થ એવો છે કે કુદરત એ ઔષધ વગર ગમે તેવા અસાધ્ય રોગને પણ મટાડવાને શક્તિમાન છે. ટાઇફોડ તાવ વગેરે ચેપી દરદો પણ તે સારા કરી શકે છે કુદરત એ ખરે ખરી વિજળી છે. અને તે સર્વદા વિજયજ મેળવે છે.

કુદરતનો સ્વભાવજ આરોગ્યને સ્રજનાર છે. મનુષ્ય જ્યારે વધારે ખાય છે ત્યારે તેને અજીર્ણ વિગેરે થાય છે. તેમજ તાવ આવે છે. અને આ તાવ દ્વારા તે શરીરમાં રહેલા કચરાને બાળી નાંખી પુનઃ આરોગ્ય પ્રકટાવે છે. આ પ્રમાણે દરેક બાબતમાં તે કાર્ય કરે જાય છે. તેથી એક તરફ જોતાં વ્યાધિ એ દુશ્મન સમાન નથી પણ આરોગ્ય જાળવી રાખો એવી સૂચના આપનાર ખબર પત્રીરૂપ મિત્ર સમાન છે કુદરતના ખરેખરા રહસ્યને જાણો અને તમારા અંતઃકરણમાં આ સઘળા રહસ્યોનો પ્રકાશ થશે

પ્રકરણ ૬ ઠું.

આહાર સંબંધી માહિતી.

अन्नाद्भवन्ति भूतानि.

શરીર અને મનની રચના અન્નમાંથીજ થાય છે.

श्रीमद् भगवद्गीता.

આહાર નિત્ય ગ્રહણ કરાય છે. પરંતુ તે સંબંધની માહિતી કોઇનેજ હશે. શરીરની પુષ્ટિનો આધાર યોગ્યા યોગ્ય ખોરાક ઉપર ઘણે ભાગે અવલંબીને રહેલો હોવાથી તે સંબંધની માહિતી દરેક મનુષ્યે મેળવવીજ જોઇએ.

આપણને જે ઠીક લાગે તે ખાવું. એમાં વળી આહાર સંબંધી જ્ઞાનની જરૂર શી છે ? એવું કેટલાક મનુષ્યો બોલશે પરંતુ આ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું અને આ આહાર આટલો ગુણકારી અને પૌષ્ટિક છે તે પણ નક્કી કરવું મનુષ્ય માત્રને માટે અગત્યનું છે. કેમકે ડોકટર મી૰ એડોલ્ફ જસ્ટના મત પ્રમાણે આરોગ્યને ટકાવી રાખવાનું સાધન એકજ અને તે શાસ્ત્રીય આહાર ગ્રહણ છે આ શિવાય આહારના સબંધમાં ડોકટર સર વિલ્યમ ઇયનસી કુપર સી. આઇ. ઇ. પણ જણાવે છે કે The Food question is at the bottom of our troubles, and Food must now be regarded as of such paramount importance theat all other considerations must yield place to it. અર્થાત આપણાં દુઃખોનો સઘળો પાયો આપણાં ખોરાક ઉપરજ રહેલો છે. તેને લીધે આપણે આપણાં બીજા સઘળા વિચારોને છોડી આ સંબંધમાં ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આહારના સંબંધમાં ધ્યાન આપવાનું તથા તેને યોગ્ય વિધિસર ગ્રહણ કરવાનું આ શિવાયના બીજા અનુભવી ડોકટરો અને વૈદ્યો તથા વિદ્વાનો જેવા કે બીકાર્ડ ડોકટર એલ્મર, ડોકટર બેનોડીકટલસ્ટ વગેરે છાતી ઠોકી ઠોકીને જણાવે છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ

यादृशं भक्ष्येश्चांन्नं बुद्धि भवं।
निना द्रष्टि दिपस्तिमिरंभ
स्यति कज्जलं च प्रशुयते.

જેમ દીવો અંધકારને ભક્ષણ કરે છે તેમ કાજળને ઉત્પન્ન કરે છે. તેજ પ્રમાણે જેવું અન્ન ખાવામાં આવે છે. તેવી બુદ્ધિ થાય છે. ઇત્યાદિ વચનો દ્વારા આ બાબતનું વિવેચન થએલું છે.

આપણાં શરીરને જે ખોરાકથી લાભ થાય છે તેને સાત્વિક આહાર કહેવામાં આવે છે. જે શરીરને સહજ પણ નુકસાન કરે છે તેની રાજસી આહારમાં ગણત્રી થાય છે અને જે આહાર લેવાથી આપણાં શરીરમાં તદન વિક્રિયા થાય તે તામસી આહાર છે. અને આવી રીતે આહારના ત્રણ ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે આ આહારના ત્રણ ભેદોમાં સાત્વિક આહાર સત્વગુણ સંપત્તિવાળા મનુષ્યને સારો લાગે છે. રાજસ આહાર રજોગુણ પ્રકૃતિવાળાને પ્રિય છે અને તામસ આહાર તામસી પ્રકૃતિવાળાને પસંદ પડે છે. અર્થાત વ્યક્તિગત ભેદ અનુસાર આ આહારના પદાર્થો દરેકને પ્રિય થઇ પડે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ૧૭મા અધ્યાયના ૮–૯ અને ૧૦ શ્લોકમાં આ બાબતનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન થયું છે

आयुः सत्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धना।
रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकाप्रिया ॥

અર્થ–આયુષ્ય, ઉત્સાહ, બળ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રીતિની વૃદ્ધિ કરનાર તથા રસભરીત, સ્નિગ્ધ, પૌષ્ટિક અને મનને આનંદ આપનાર આહાર સાત્વિકોને અત્યંત પ્રિય હોય છે.

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्षणरुक्षविदाहिनः
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामयप्रदाः ॥

અર્થ–અતિશય કડુ, ખાટા, ખારા, ઉષ્ણ, તીખા, રૂક્ષ, દાહક અને દુઃખ શોક તથા રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા આહાર રાજસોને પ્રિય હોય છે.

यातयामं गत रसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चा मेध्यं भोजनं तामसम प्रियम ॥

અર્થ–અર્ધ પકવ, ઉતરી ગએલું, દુર્ગંધવાળું, વાસી અને ઉચ્છિષ્ટ તથા અપવિત્ર અન્ન તામસ પ્રકૃતિના મનુષ્યને પ્રિય લાગે છે.

શ્રીમુખના કહેલા આ વચનોથી આપણે કેવો આહાર લેવો જોઇએ તે સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે. સાત્વિક આહારજ મનુષ્યને પોષણ આપે છે. બીજા રાજસ અને તામસ આહારો પોષણ આપવાને બદલે જીવનને હણે છે. તેથી તેનો ત્યાગ કરવાનીજ જરૂર છે.

આપણે નિત્ય જે પદાર્થો ખાઇએ છીએ તેમાં કયો પદાર્થ સાત્વિક ગુણવાળો છે અને કયો રાજસ તામસ ગુણવાળો છે તે જાણવા ઠીક થઇ પડે તે અર્થે તે સંબંધનો એક કોઠો આપીએ છીએ. આ કોઠામાં બનતા સુધી દરેક પદાર્થના નામો લેવામાં આવ્યા છે. પરંતુ જો કદાચ દ્રષ્ટિદોષથી રહી ગયા હોય તો તે સદ્વિવેકી વાંચકોએ કૃપા કરી તેના ગુણદોષનો વિચાર કરી એમાં ઉમેરી લેવા વિનંતી છે.

સાત્વિક, રાજસ, અને તામસ આહારને દર્શાવનારૂં કોસ્ટક.

સાત્વિક આહારના નામ.	રાજસ આહારના નામ.	તામસ આહારના નામ.
પીવાના પદાર્થો	**પીવાના પદાર્થો**	**પીવાના પદાર્થો**
દુધ ભેંસનું અથવા ગાયનું. ઠંડુ સ્વચ્છ પાણી લીંબુના રસનું પાણી.	સોડાવોટર, ખાંડનું સરબત વગેરે.	ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, તાડી, દારૂ, તમાકુ વગેરે.
ખાવાના પદાર્થો	**ખાવાના પદાર્થો**	**ખાવાના પદાર્થો**
ઘઉંની રોટલી, ઘઉંની પૂરી, ચોખા, માખણ, લીલો તથા સુકો મેવા જેવાં કે કેળાં, સક્કરજન, દાડમ વગેરે તથા અખોડ, બદામ, અંજીર વગેરે.	બાજરી જુવારના રોટલા, ઘી, વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, ગાજર, કાકડી વગેરે પદાર્થો ખજુર, મગની, તુવેરની, ચણાની, અડદની વગેરે દાળ, તેલ, વગેરે.	દરેક જાતનાં માંસ, ભજીયાં, ચટની, મરી મસાલાથી ભરપુર શાક, મરચાં રાઇથી ભરપુર દરેક જાતનાં અથાણાં વગેરે.

દરેક પદાર્થના ગુણ દોષને જોઇને આ કોસ્ટકના ત્રણ ખાનાઓમાં બાકી રહેલી જગ્યાએ તે પદાર્થોને લખી દેવા. અને પછીથી આ કોસ્ટકને હમેંશાં પોતાની પાસે રાખીને હંમેશાં સાત્વિક અન્ન ગ્રહણ કરવા ઉપરજ લક્ષ આપવું.

ઈટાલી જર્મની વગેરે પ્રસિદ્ધ સ્થળોએ જે જે પુરૂષોએ લાંબા જીવનને ભોગવ્યાં છે તે સર્વ પુરૂષોએ સાત્વિક આહારનેજ ગ્રહણ

કર્યો હતો. કેમકે સાત્વિક આહાર શરીરમાં પોષણતત્વોને અમર્યાદ પ્રમાણમાં રચી આપે છે.

આપણે ઉપર જણાવેલા કોઠામાં બતાવી આપ્યું છે કે માંસ એ તદન તામસ આહારની ગણત્રીમાં છે તે શિવાય બીજા મરી મસાલાવાળા તેમાં જણાવેલા સઘળા પદાર્થો તામસીજ છે અને તે ગ્રહણ કરવાથી જીવનબળ તદન નાશ પામે છે. તામસી આહાર ગ્રહણ કરનાર કોઇ પણ મનુષ્યો લાંબુ જીવન ભોગવતા નથી તેનું આજ કારણ છે.

તામસી આહાર ગ્રહણ કરનારાઓએ તથા માંસ ભક્ષણના અભ્યાસીઓએ હવે અન્યને ખાતર નહિ તો પોતાના સુખને માટે પોતાની લાંબી જીંદગીને માટે આ દુષ્ટ વ્યસનથી અટકવું જોઇએ કેમકે એ સઘળા પદાર્થો ઝેરથી ભરેલા હોય છે.

સાત્વિક આહારનેજ હમેશાં ગ્રહણ કરો તેનાથી તમારૂં જીવન વૃદ્ધિને પામશે પરંતુ એટલું તો લક્ષમાં રાખજો કે સાત્વિક આહાર પણ રૂચિના પ્રમાણમાંજ ખાવો જોઇએ. અરૂચિથી ખાધેલો એક ગ્રાસ આપણાં શરીરમાં રૂચિથી ખાધેલા સર્વ ગ્રાસના પોષણને હરી લે છે. તેથી તેમ કરવામાં હમેશાં સાવધાન રહો.

વિશેષે કરીને આપણાં હિન્દુઓમાં એવી ટેવ પડી ગઇ છે કે જમવા બેસતાં તે જમનારને હદ ઉપરાંતનો આગ્રહ કરી તેની રૂચી ન હોય તોપણ જમાડવો. આ પ્રમાણે કરવામાં તેઓ એમ માને છે કે અમારૂં તેના ઉપર સંપૂર્ણ હેત છે પરંતુ રૂચિ વગર ખાવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તેનો વિચાર સરખો પણ કરતા નથી તેઓ સ્નેહી નહિ પણ જમનારના દુશ્મનની ગરજ સારે છે. એક ગ્રાસ વધારે ખાવો એમાં શું એમ તેઓ જાણતા હોય છે પણ તે ગ્રાસ તેને કેટલું નુકસાન કરનાર થઇ પડે છે તે સહજ પણ જાણતા નથી અને આ કારણને લઇનેજ આપણાં દરેક કુટુંબમાં અજીર્ણની ફરિયાદ એક સાધારણ તરીકે થઇ પડેલી છે.

એક કાચના ગ્લાસમાં સભર પાણી ભર્યું હોય તો પછી તેમાં જેમ બીજું પાણી રહી શકતું નથી તેમ જઠરમાં એક વખત અન્ન ભર્યું હોય અને પછી તેમાં વારંવાર બીજુ નાંખવામાં આવે તો તે રહી શકતું નથીજ. તો પણ મનુષ્યનો મોટો ભાગ આ સમજ્યા વગર જઠરમાં ઘડી ઘડી નકામા પદાર્થોના કચરા હોમ્યાજ કરે છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે પેટમાં ગયા પછી થોડો સમય તો એમને એમ પડી રહે છે. પછી ધીમેધીમે જઠર પોતાનું કામ કરવાની સરૂઆત કરે છે. આ કામ કરવામાં અર્થાત્ ખાધેલા ખોરાકને એક રસ કરવામાં તેને અમુક સમયનો વખત લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં આપણે બીજા નકામાં પદાર્થો જઠરમાં હોમીએ તો જઠરને કામ કરતાં કેટલી બધી અડચણ પડે તેનો વિચાર જાતેજ કરી લેવો યોગ્ય છે.

પોતાને મહાન મોટા વિદ્વાન કહેવડાવનાર લેખકો તથા પંડિતોના જીવનનું અવલોકન કરીશું તો તેઓ પણ આ બાબતમાં તદન અજ્ઞાનજ છે. ભલે તેઓ વધારે ખાવું એ વ્યાધિને આમંત્રણ કરવા રૂપ છે એમ માનતા હોય પરંતુ વ્યવહારમાં અર્થાત્ અનુભવના વખત તેમનું માનવાનું કયે ખૂણે ભરાઇ જાય છે એ સમજી શકાતું નથી.

આહાર સંબંધમાં પ્રસિદ્ધ મિ. હોરેસ ફ્લેચર પોતાનો જે અભિપ્રાય જણાવે છે તે ઘણો ઉત્તમ હોવાથી તેમાંથી થોડો ભાગ આપીએ છીએ.

જેમ ગટરને સાફ નહિ રાખવાથી દુર્ગંધ મારે છે તેમ જઠરને સાફ નહિ રાખ્યાથી તથા તેમાં ફાવે તેવા પદાર્થો નાંખવાથી દુર્ગંધજ મારે છે. અને ગટરને સાફ કરવાને માટે જેમ ચતુર મનુષ્યો ફીનાઇલ જેવી વસ્તુઓ નાંખે છે તેમ જઠરને સાફ કરવાને વૈદ્ય તથા ડોકટરો સખતમાં સખત જુલાબ આપે છે.

ખાવા બેસતી વખતે રૂચિનો વિચાર પ્રથમ કરજો. અને જેટલી રૂચિ હોય તેટલુંજ જમજો. વધારે અન્ન ખાવાથી વધારે પુષ્ટિ મળે છે. એવું સ્વપ્ને પણ ધારશો નહિ. વધારે અન્ન ખાવાથી શરીરમાં અજીર્ણ ઇત્યાદિના વ્યાધિ થાય છે તથા ચરબી અસંત પ્રમાણમાં વધી જાય છે પણ શરીરમાં ચરબી વધવી એ કાંઇ આરોગ્યનું લક્ષણ નથી. હદ ઉપરાંતની ચરબી વધી ગયેલા મનુષ્યોની મુખાકૃત્તિ તથા શરીર કેવા બેડોળ લાગે છે, સહજ પણ કામ કરવાનું તેમને પ્રાપ્ત થાય છે તો તરતજ હાંફી જવાય છે. વળી ભોગજોગે મુંબઇ જેવા શહેરમાં ચાર પાંચ દાદર ચઢવા ઉતરવાનું આવે છે તો તેમને મહા મુસીબતરૂપ થઇ પડે છે, જો બે ત્રણ વખત તેમને દાદર ઉપર ઉતરચઢ કરવાનું કહ્યું હોય છે તો તેમ કરવામાં તેઓ એકાદ

વખત તો અવશ્ય કરીને પડે છેજ. શરીરની આવી સ્થિતિ એ શું આરોગ્યને સૂચવે છે ! તમે એવા ચરબીથી ભરેલા મનુષ્યને પૂછશો તો તેજ કહેશે કે અમારી આ હાલત આરોગ્યવાળી નથી.

જમી રહ્યા પછી તમારા સંબંધીને ત્યાંથી ગરમાગરમ ભજીયાં અથવા દૂધપાકનો એક વાડકો આવે છે તમે તેને તરતજ પુનઃ ગ્રહણ કરવા માંડો છો તેનાથી શું થાય છે તેનો તમે કદી પણ વિચાર કર્યો છે ? માત્ર સ્વાદેંદ્રિયની મઝાને ખાતર આરોગ્યનો નાશ કરવો એ શું તમારા જેવા 'મનુષ્ય' સંજ્ઞાને પાત્ર બુદ્ધિમાનનું કર્તવ્ય છે. ?

એક વખત એક ડોકટરને પૂછવામાં આવ્યું કે તમારે ત્યાં આવનાર દરદીઓમાં દરદ લાગુ પડવાનું મુખ્ય કારણ શું છે ? તેના ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું કે મિતાહારનો પરિત્યાગ અને શરીરના પોષણને માટે નહિ પણ જીભના સ્વાદને ખાતર ખાધેલો ખોરાક, આ બે કારણથીજ ઘણાં ખરા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જો મનુષ્યો ખોરાકના સંબંધમાં યથાર્થ માહિતી ધરાવનારા થાય અને મિતાહારને ગ્રહણ કરે તો અમને મોટી પંચાત આવી પડે, અમારો ધંધો છેકજ પડી ભાગે અને અમારે તરતજ બીજી જગ્યાએ નોકરી શોધવી પડે.

કેટલાક અનુભવીઓ તરફથી એવું પ્રમાણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે સેંકડે ૯૫ ટકા વ્યાધિ ખાવાથીજ થાય છે મનુષ્યો ખાતી વખત સમજતા નથી અને પાછળથી તેના પરિણામરૂપ વ્યાધિ થાય છે ત્યારે ત્રાસ પામી દુઃખની બુમ પાડે છે.

'ખાધા વિના ઉભું કેમ થવાશે' 'એક કોળીયો તો ખા' એવાં એવાં વચનો માંદા મનુષ્યની આગળ ઘણાં ખરા મનુષ્યો તથા ડોસીઓ બોલે છે. પરંતુ તેમ કરવાની પણ કાંઇ જરૂરજ નથી મંદવાડના સમયમાં જઠરને જેમ બને તેમ વિશ્રાંતિની જરૂર છે અને તેથી તેને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિજ આપવી જોઇએ. આવા સમયમાં જઠરમાં ગમે તેવા પદાર્થો નાંખવાની કશીજ જરૂર નથી.

ભાઈ તને લાડુ કરી આપું, શીરો કરી આપું, ગરમાંગરમ ભજીયાં ખાઇશ એવાં વાક્યો પણ માંદા મનુષ્યની આગળ બોલવામાં આવે છે પણ તેમ કરવામાં તે બોલનાર મનુષ્ય કેટલી બધી ભુલ કરે છે તે તેઓ જરા પણ સમજતા નથી. આવી મંદવાડી હાલતમાં સાદું અન્ન પચાવવાનીજ જઠરને મહા મુસ્કેલી પડે છે તેવા વખતમાં લાડુ, શીરો, ભજીયાં જેવી ભારે વસ્તુ તે શી રીતે પચી શકે !

આ લેખકના અનુભવમાં એક દાખલો આવ્યો હતો કે એક પ્રસંગે તે જે ગામમાં રહે છે તે ગામમાં એક મનુષ્યને સંગ્રહણીનો રોગ લાગુ પડયો હતો તેમજ તેનાથી કાંઇ ખવાતું પણ નહિ ડોક્ટરે આ વખત એને માત્ર ફળાહાર તથા દૂધ લેવાની છૂટ આપી હતી પરંતુ તેની અત્યંત નિકટની આપ્ત ડોસીઓના મનમાં ફળાહારથી તે જીવાય, અન્ન વગર તે ચાલે, એવો વિચાર આવ્યો અને તે મનુષ્યની આગળ તને અમુક આપું અને અમુક આપું એ પ્રકારના વાક્યો ઉચ્ચારાવા લાગ્યા. મૂળ તે મનુષ્યની સ્વાદેંદ્રિય બહેકેલી હતી એટલે પોતાની એવી વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતમાંજ ભજીયાં, શીરો, લાડુ વગેરે ખાવા માંડયા. પરિણામ એ આવ્યો કે આખરે તેનો વ્યાધિ વધી જઇ સમાપ્તિ મૃત્યુના રૂપમાં થઇ.

આ તો અત્ર એકજ દાખલો વર્ણવ્યો છે પણ આપણે જો મનુષ્યોનાં થતાં મરણોની નોંધ રાખીએ તો ઘણાંએ દાખલા આવા મળી આવે તેમ છે.

તમને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય તે વખતમાંજ ખાઓ. અને આ ખરેખરી ભૂખ કાંઇ એક બે કલાકમાં લાગતી નથી તે લાગવામાં અમુક વધારે વખતની અપેક્ષા રહે છે.

ભોજનનો વખત નિર્ણય કરો. સવારના પહોરમાં બહુ વહેલા આઠ નવ વાગ્યામાં જમી લેવામાં લાભ નથી તેમ રાત્રિના સમયે બહુ મોડા જમવામાં રાત્રિના લગભગ ૯-૧૦ કે ૧૧ વાગે જમવામાં પણ લાભ નથી. અને તેથી ભોજનનો સમય બહુ વહેલો નહિ તેમ બહુ મોડો પણ નહિ એવો મધ્યમસરનો રાખવો.

દિવસે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી તરતજ શારીરિક મહેનતનું કાંઇપણ કામ કરવું નહિ. પણ અનુકૂળતા હોય તો થોડો સમય વિશ્રાંતિ લેવી. વિશ્રાંતિ લેવાનો અર્થ ઊંઘી જવું એમ ન સમજવો. કેમકે જમીને તરત ઊંઘી જવાથી લાભ નથી પણ નુકસાનજ છે.

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરતાં તેણે સવારના પહોરમાં ચાહી, કોફી કે કોકાને પીવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. ચાહ કોફી અને કોકો એ પીવાના પદાર્થોજ નથી. અને તેમ છતાં જે તેને પીએ છે તે શરીરમાં વિષનેજ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે એવા પીણાઓનો ત્યાગ કરી તેને બદલે એક

પવાલું શુદ્ધ જળ પીવું. નયણે કોઠે જળ કેમ પીવાય એવી શંકા બિલકુલ લાવવી નહિ. આ જળ પીવાથી જઠર તદ્દન ધોવાઇને સ્વચ્છ થઇ જાય છે.

જેમને જળ પીવાથી ચાલી શકતું ન હોય તેમણે દૂધનું એક પવાલું પીવું. અને દરરોજ અથવા બની શકે તો એક બે દિવસે ખાટા લીંબુનો રસ એક અછેર પાણીથી ભરેલા પ્યાલામાં નાંખી પી જવો તેનાથી પણ શરીરમાં બહુ સારો લાભ થાય છે.

જમવાનો ટાઇમ માત્ર આખા દિવસમાં બે વખતજ રાખવો. સવારમાં સહજ નાસ્તો કરવો. બપોરે જમવું, પાછો સાંજે નાસ્તો કરી રાત્રે જમવું વગેરે રિવાજ આપણને કોઇ પણ રીતે લાભ કરનાર નથી. તેથી તેનો ત્યાગ કરી ઠરાવેલા વખતેજ ખાવું, વચમાં એક મૂઠી ચેવડો કે એકાદ બે ભજીયાં ખાવાની જીજ્ઞાસા થઇ આવે તો તેને ત્યાગ કરવી.

મરી મસાલાવાળા પદાર્થો સાધારણ રીતે વધારે ખવાય છે. અને તે ખાવાને માટે મનુષ્યો લલચાય છે. પણ તેવા પદાર્થો શરીરમાં ગયા પછી કેવલ રોગનેજ ઉત્પન્ન કરે છે માછલું જેમ અન્નના લોભે ગલને ગળી જતાં આખરે મૃત્યુવશ થાય છે તેમ મનુષ્યો પણ આવા પદાર્થો ખાઇને ધીરે ધીરે મૃત્યુની સમીપમાં આવતા જાય છે. અને આવી રીતે પોતાના શરીરને મૃત્યુની સમીપમાં દિન પ્રતિદિન અધિક અધિક લાવતા રહેવું એ કયા મનુષ્યને પસંદ હોઇ શકે તેમ છે?

વિજ્ઞાનવિદો જણાવે છે કે આપણે ભોજન કરવા બેસીએ છીએ તે વખતમાં જેવા વિચારો કરીએ છીએ તેવી અસર આપણા ભોજનના પદાર્થો ઉપર થાય છે. તેથી ભોજન કરતી વખત પરમ શાંત રહેવું જોઇએ. ચિંતા, શોક, ભય કે એવાજ બીજા કોઇ આવેશમાં હોઇએ ત્યારે ભોજન ન કરવું જોઇએ. આ શિવાય મિ. ફ્લેચર કહે છે કે "ભોજનને ઇશ્વરનું એક પ્રકારનું પૂજન સમજી તેને પ્રસન્ન ચિત્તે કરજો. અને તેમાં લપલપાટ જરાએ કરશો નહિ."

હવે એક અગત્યની બાબત ઉપર સર્વ વાચકોનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. અને તે ખોરાકને ચાવવાની બાબત છે.

ખોરાક ખાતી વખત ઉતાવળ કરી બે કોળીઆ આમ અને બે તેમ ઉતારી જવાથી પોષણને બદલે ઉલટું નુકસાન થાય છે.

મનુષ્યોએ ખાતાં ઉતાવળ કરતી વખત વિચારવું જોઇએ કે આપણાં શરીરમાં કાંઇ ખાંડણી દસ્તો કે ઘંટી નથી કે જેથી આપણે જે ખોરાક ખાઇએ તેનો બારીક ભૂકો થાય. મિ. ફ્લેચર જણાવે છે કે મારૂં શરીર આજે ૬૫ વર્ષનું છે પરંતુ મારામાં કામ કરવાની અદ્‌ભુત શક્તિ છે તેનું કારણ ખોરાકને હું બહુ વખત ચાવું છું તેજ છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપણા મોંમાં દાંતની રચના કરી છે તે ખોરાકને ચાવવાને માટેજ કરી છે. પણ જેઓ તે દાંતની પાસે તેનું કામ કરાવતા નથી તેઓના દાંત જેમ પડી રહેલું લોઢું કાટથી ખવાય છે તેમ તદ્દન ખવાઇ જાય છે. અર્થાત્ પડી જાય છે.

માલ વગરની વાતો કરવામાં મનુષ્યના જડબાં લગભગ દશ હજાર કરતાં પણ વધારે વખત ઉંચા નીચા થાય છે તોએ તેમને તે સંબંધમાં કાંઇ થતું નથી પરંતુ ખાવાની ક્રિયામાં પ્રત્યેક ગ્રાસને ૫૦ કે ૬૦ વાર ચાવવાની ક્રિયા કરતાં તેમને મહાન શ્રમ પડી જાય છે.

એટલું તો નક્કીજ છે કે ચાવ્યા વગર ખાધેલો શેર ખોરક જેટલી પુષ્ટિને આપે છે તેટલી પુષ્ટિને ચાવીને ખાધેલો પાશેર ખોરાક આપી શકે છે.

મનુષ્યો અકાંતરીયા થઇને હદ ઉપરાંતનું ખાવાનું રાખે છે તેવા મનુષ્યો પણ પોતાના ભોજનને ચાવવાનો નિયમ રાખે તો પોતાની ટેવને તત્કાળ સુધારી શકે. કેટલાક મનુષ્યોનું એવું માનવું હોય છે કે જ્યારે પચાસ સાઠ વખત એકગ્રાસને ચાવવામાં આવે તો ભોજન કરતાં લગભગ એક કલાકનો સમય જાય. તેવા મનુષ્યોને એટલું પણ સમજવાની જરૂર છે કે એ કલાકનો સમય જાય છે તે આપણાં પોતાનાં સુખને માટેજ છે. અને પોતાના સુખને માટે શું એક કલાક પણ તેઓ નહિ બચાવી શકે ?

એક ગ્રાસને પચાશ સાઠ વખત ચાવવાનું કહયું છે તેનું કારણ એ છે કે આપણા મોંમા જે થુંક છે તે એક અમૃત છે. અને તેની સાથે પેલા પદાર્થને એક રસ કરવાની જરૂર છે. થુંકની

અંદર અન્નને પચાવવાનો અદ્ભુત ગુણ રહેલો છે અને તેને લીધે ચાવીને ખાવાની જરૂર છે.

આહારને પુરેપૂરો ચાવીને ખાવાનો વખત તમને ન હોય તો બહેતર છે કે થોડું ખાવું પણ ચાવ્યા વગર તો કદી ખાવુંજ નહિ. તમે થોડું પણ ચાવીને ખાસો તો તે તમારા શરીરને પુષ્ટિ આપવા શક્તિમાન થશે.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાં કયો પૌસ્ટિક છે તે જાણીને હંમેશાં તેનું સેવન રાખવું. આ બાબતમાં આગળ આપેલા કોઠામાં જે સાત્વિક આહારના નામ છે તે આહાર કરવો મનુષ્ય માત્રને માટે યોગ્ય છે. કેમકે તે કુદરતી આહાર છે.

અમેરિકા ખંડના યુનાઇટેડસ્ટેટ્સના ખેતીવાડી ખાતા તરફથી ખોરાકમાં કયા કયા પદાર્થો રહેલા છે તેનું રસાયણીક પ્રથક્કરણ સહિત વિગતવાર લીસ્ટ બહાર પડયું છે. અત્ર તે સદ્વિવેકી વાચકોને ઉપયોગનું થઇ પડશે એમ ધારી આપવામાં આવે છે.

ખોરાકના નામ	પાણીના ટકા	પ્રોટીન	ફેટ—ચરબી	કારબોહાઇડ્રેટ	ખનીજ ક્ષાર	ગરમી કેટલી પેદા કરે છે.	રીમાર્ક.
થુલાવાળો ઘઉંનો લોટ.	૧૦-૧	૧૪—૦	૨—૨	૭૧—૯	૧—૮	૧૬—૫૦	આ ખોરાક પચતાં આશરે ત્રણથી ચાર કલાક થાય છે.
થુલા વગરનો ઘઉનો લોટ (મેંદો)	૧૪—૨	૯—૨	૧—૧૦	૭૫-૧	૦—૫	૧૬૩૫	
બાજરી તથા જુવારનો લોટ તથા તેની વસ્તુઓ	૧૦-૫	૧૨—૪	૧—૮	૭૨-૫	૨—૮	૧૫૬૯	આ ખોરાક પચતાં ૨ થી ૨॥ કલાક થાય છે.
છડેલા ચોખા	૧૪-૩	૭—૦	૦—૩	૭૮—૦	૦ ૪	૧૬૦૯	આ ખોરાક પચતાં એક કલાક થાય છે.
મકાઇ	૭૧—૦	૧૪—૦	૪—૦	૧૧-૦	......	....	
બદામ	૪—૮	૨૧—૦	૫૪—૯	૧૭—૩	૨—૦	૩૦૩૦	
અખરોટ	૨·૫	૨૭—૬	૫૬—૩	૧૧-૭	૧—૯	૩૧૦૫	
ચારોળી	૫—૯	૧૦—૭	૭—૦	૭૪—૨	૨—૨	૧૮૭૫	
પીસ્તાં	૪-૨	૨૨-૩	૫૪—૦	૧૬—૩	૩-૨	૧	

મગફળી	૭-૫	૨૪—૫	૫૦—૦	૧૧-૭	૧—૮	૧	
સુકા આલુ	૨૯-૨	૨—૫	૦—૬	૬૫-૦	૨—૭	૧૧૭૦	
સુકી દ્રાક્ષ	૨૮—૫	૪—૫	૦—૬	૬૩-૨	૩—૨	૧૨૦૦	
સુકા અંજીર	૨૭—૭	૪—૩	૦—૭	૭૧—૦	૧—૩	૧૩૯૫	
ખજુર	૩૮—૨	૩—૦	૦—૪	૫૭-૦	૧—૪	૧૧—૪૦	
સુકાં કેળાં (Banana)	૧૨—૦	૪—૭	૨—૨	૭૭-૯	૩—૨	૧૫૮૫	
કેળાં ,,	૭૭—૧	૧—૬	૦—૩	૨૦—૨	૦—૮	૩૮૦	
લીલી દ્રાક્ષ	૭૯—૪	૦—૬	૦—૫	૧૯—૦	૦—૫	૩૬૦	
નારંગી	૮૬—૨	૧—૫	૦—૨	૧૧—૪	૦—૭	૨૨૫	
સપ્રરજન	૮૪—૫	૦—૫	૦—૫	૧૪—૦	૦—૫	૨૩૦	
અનાસ	૮૯-૩	૦—૪	૦-૩	૯—૭	૦—૩	૧૯૬	
ગાજર	૮૬-૫	૧-૨	૦—૩	૯—૨	૦—૯	૨૦૦	
લીંબુ	૮૯—૩	૦—૯૫	૦—૭	૯—૦	૦—૫	૩૯૨	
તળખુચઅને સકરટેટી	૯૨—૧	૦-૯	૦—૧	૬—૬	૦ ૩	૧૩૫	
કાકડી	૯૫—૨	૦—૭૩	૦—૬૨	૨—૯૫	૦—૫	૯૨	
કોળું	૮૮—૦	૧—૫૫	૦—૨૮	૯—૧૮	૦—૯૯	...	
ટમાટા	૯૪—૩	૦—૯	૦—૪	૩—૩	૦—૬	૧૦૦	
કોબીજ	૯૧—૫	૧—૬	૦—૩	૫—૬	૧—૦	૧૪૫	પચતાં અઢી કલાક થાય છે.
બટાટા	૭૫-૧	૨—૬	૦—૩	૧૭—૮	૧—૫	૩૫૦	પચતાં સાડાત્રણુ ક. થાય છે.
સુકા વટાણા	૯—૫	૨૪—૬	૧—૦	૬૨-૦	૨—૯	૧૬૬૫	
સુકા વાલ	૧૨—૬	૨૨—૫	૧—૮	૫૯ ૬	૩—૫	૧૬૨૦	પચતાં બે કલાક થાય છે.
સુકી દાળ	૧૧—૬	૨૬—૦	૧—૦	૫૯—૦	૨—૪	૧૬૨૦	
કોપરૂં	૧૪—૪	૫—૭	૫૦—૬	૨૭—૯	૧—૭	૨૯૮૬	
ગાયનું દૂધ	૮—૭	૩—૩	૪—૦	૫—૦	૦—૭	૩૧૦	સવાબે કલાક પચતાં થાયછે.
માખણુ	૧૧—૦	૧—૦	૮૫—૦	......	૩—૩	૩૪૧૦	પચતાં સાડાત્રણુ ક. થાય છે.
મલાઇવાળું પનીર	૩૪—૨	૨૫—૯	૩૩—૭	૨—૪	૩·૮	૧૮૮૫	,,
ધોયેલી ખાંડ	......	......	......	૧૦—૦	૦૦૦૦	૧૭૫૦	

આ કોઠામાં એક પરસેન્ટ એટલે એક આઉંસે ચાર ગ્રેન એવો અર્થ સમજવો.

આહારમાં શું શું તત્વો રહેલા છે તેની માહિતી આ કોઠો જોવાથી આપણને ઘણી સારી રીતે મળી આવે તેમ છે. અને તેને લીધે પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાને શું ખોરાક ખાવો તેનો નિર્ણય પોતાને હાથેજ કરી શકે છે.

આપણે આહારના જે પદાર્થો ખાઇએ છીએ તે ઘણે ભાગે રાંધીને ખાઇએ છીએ પરતુ હાલની નવી શોધ પ્રમાણે ખોરાકને કાચો તેની કુદરતી હાલતમાંજ ખાવો જોઈએ એવી પ્રસિદ્ધ પ્રસિદ્ધ શારીરશાસ્ત્રીઓ તથા ડોકટરો તરફથી સૂચના થાય છે. ખોરાકને તેની અસલ સ્થિતિમાંજ ખાવામાં આવે છે તો તેમાં રહેલા પોષણ તત્વનો નાશ થતો નથી. રાંધવાથી એ તત્વો બળી જાય છે, અને તેને લીધે ખોરાકને કાચોજ ખાવો જોઇએ.

કાચો ખોરાક ખાવાનું કાર્ય આરંભમાં આપણને મહાન કઠીન લાગશે કેમકે આપણે કેટલાંએ વર્ષોથી ખોરાકને રાંધીને ખાતા આવ્યા છીએ. વળી કાચો ખોરાક ખાવાથી જઠર તેને કેવી રીતે પચાવી શકશે એવી મિથ્યા ભ્રમણા પણ કેટલાકને થશે પરંતુ આ ભ્રમણા અને આ કઠીનતા આરંભનીજ હોય છે. અભ્યાસ થતાં તે સરળ થઇ રહે છે.

આહાર સંબંધી હજી પણ કેટલીક માહિતિ આપવી હોય તો આપી શકાય તેમ છે. પરંતુ આ સર્વ સામાન્ય પુસ્તક હોવાથી તથા જરૂર જેટલી બાબતનું વર્ણન તેમાં આવી ગએલું હોવાથી અટકીએ છીએ.

પ્રકરણ ૭ મું.

ફળાહાર.

આહાર સંબંધી માહિતી ગયા પ્રકરણમાં આપી તે વખત આપણે ફળોને એક ઉત્તમ આહાર તરીકે ગણાવ્યાં છે. પરંતુ હજી તેના ઉપયોગ સંબંધમાં ઘણું કહેવાનું બાકી હોવાથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધમાં કાંઇક લખવાનો ઉપક્રમ કર્યો છે.

ફળાહાર એ એક કુદરતી ઇશ્વરકૃત ખોરાક છે. અને તેના ઉપર મનુષ્ય પોતાનો નિર્વાહ ઘણી સારી રીતે ચલાવી શકે છે. અન્નમાં કેટલાક અંશે પણ વિજાતીય તત્વો રહેલાં છે પરંતુ ફળમાં તેમ નથી. અને તેને લીધે કોઇ પણ મનુષ્ય ફળાહાર કરીને પોતાના આરોગ્યને ટકાવી રાખે છે.

ફળોની અંદર જે કાંઇ સ્વાદ રહેલો છે. તે સઘળા સ્વાદની ઉત્પાદક કુદરત પોતેજ છે. સરૂવાતમાં કેરી ખાટી હોય છે તેજ કેરી મીઠી થાય છે. તેને પણ કુદરતજ કરે છે. લીમડામાં કડવાસ, કેળાં વીગેરેમાં મીઠાસ, લીંબુ વગેરેમાં ખટાશ આ સર્વ કુદરતને લીધે થાય છે. અને તેથી એ કૃત્રિમ નથી પણ ખરેખરી છે.

કેળાં, દાડમ, સફરજન, તળબુચ, સકરટેટી, દ્રાક્ષ, અંજીર, વીગેરે બીજી અસંખ્ય ચીજોનો ફળમાં સમાવેશ થાય છે અને તે સર્વ મનુષ્યોને જ્ઞાત હોવાથી તેનું વિવેચન નિર્થક છે.

આહારને જેમ ચાવવાની અનિવાર્ય જરૂર છે તેમ ફળોને ચાવવાની પણ છેજ. કેળાં વગેરે અમને નડે છે એવા ઉદ્ગાર કાઢનાર મનુષ્યો ફળોને ચાવવાની બરાબર તસ્દી લેતાજ નથી અને તેને લીધે તેઓને આ કુદરતકૃત ઉત્તમ આહારથી લાભને બદલે

હાનિ થાય છે. તેથી જેમ અન્નને ચાવો છો તેમ ફળને પણ ચાવીને ખાઓ. હમેંશા તાજા ફળોનોજ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. વાસી, ચીમળાઇ ગએલાં, અથવા કરચલી પડી ગએલાં, ઉતરી જવા પર આવેલાં ફળો લાભને બદલે હાનિ કરે છે, કેટલાક મનુષ્યો આવા બગડવાની અણી ઉપર આવેલાં ફળો ખાય છે અને પછી પોતાને લાભ નહિ થવાથી ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક નથી એવો મત આપે છે પણ પોતાનીજ ભુલને લીધે તેમને આમ થયું છે તેનો વિચાર કરતા નથી.

અન્ન જેમ મિતાહારપણે ખાવાની જરૂર છે તેમ ફળોને પણ જોઇતા પ્રમાણમાંજ ખાવાની અગત્ય છે. અન્ન જેમ વધારે ખાવાથી અજીર્ણાદિના રોગ થાય છે તેમ ફળાહાર પણ વધારે કરવાથી રોગ થાય છે. પરંતુ મનુષ્યોનો મોટો ભાગ હજી આ બાબતને બરાબર સમજતો નથી અને ફળોમાં રહેલા કુદરતી સ્વાદને લીધે જીવ્હાને વશ થઇ હદ ઉપરાંતના ફળ ખાય છે અને તેને લીધે ગેરલાભ અનુભવી ફળાહાર નુકસાનકારક છે એમ કહે છે. આવા કથનમાં તેમની કેટલી સત્યતા છે તેનો વિચાર સુજ્ઞ વાંચકે કરી લેવાનો છે.

આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં એકાદશી, વ્યતિપાત વગેરે દિવસોમાં અન્ન ન ખાવાની અને ફળાહાર કરવાની અથવા બને તો ઉપવાસ કરવાની રીતી શાસ્ત્રકારોએ પાડેલી છે તેનું કારણ એજ છે કે મનુષ્યો ફળાહાર કે ઉપવાસના રહસ્યોને બરાબર સમજે પરંતુ આવું સમજવાપણું એવાં વ્રત કરનારમાં આજે ક્યાં જોવામાં આવે છે? ઉલટું આવા દિવસોમાં નિત્યના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ફળાહાર કરવાને તેમને ટેવ પડી ગએલી છે. ક્યાં પૂર્વનો સ્તુત્ય હેતુ અને આજનું આવું વિપરીતપણું?

ફળાહાર કરો તે દિવસે બિલકુલ અન્ન ગ્રહણ ન કરો. કેટલાક મનુષ્યો અન્ન પણ ખાય છે અને ફળાહાર પણ કરે છે. પરંતુ આમ કરવાથી ઉત્તમ લાભ પ્રાપ્ત થતો નથી ગમે તે એક કરો. દહીં અને દૂધમાં એક સાથે પગ ન રાખો, પૂર્વમાં જવું હોય તો પૂર્વમાંજ જાઓ પશ્ચિમની સામે દ્રષ્ટિ પણ ન કરો પરંતુ એક પગ પૂર્વમાં અને એક પશ્ચિમમાં ન રાખો કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે એકને વળગી રહો.

પોતાના આરોગ્યને હમેંશા ટકાવી રાખવા ફળાહારના જેવો બીજો ઉત્તમ ખોરાક એક પણ નથી. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓના જીવનનું અવલોકન કરી જુઓ તેમનાં શરીર કેવાં સુદૃઢ હતાં. આજના સમયની પ્રજાની પેઠે શું તેમને પોતાના આરોગ્યને માટે ઘડી ઘડી વૈદ્ય ડોકટરને ત્યાં જવું પડતું હતું ? ના, કદી નહિ. આ સર્વ શાને લીધે ? એક ફળાહારને લીધેજ. વનમાં તેઓ રાંધવા વગેરેની ખટપટ કરતા નહિ પરંતુ ફળાહાર ઉપરજ રહેતા તેથી તેમના શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બનેલાં રહેતાં તમે પણ જો ફળાહારના અભ્યાસી થશો. અને આરંભમાં કદાચ સહજ કઠીનતા જણાય પરંતુ તેને વળગી રહેશો અને અન્નનો ત્યાગ કરી કેવળ ફળ ભક્ષણ કરીને રહેશો તો તમારાં શરીર પણ બળવાન્—સુદૃઢ બનાવી શકશો.

પ્રકરણ ૮ મું.

દૂધ.

એક નાનામાં નાના બાળકથી તે વૃદ્ધ મનુષ્ય સુધી સર્વને દૂધ એ એક જરૂરનો ખોરાક છે. માંદા અને મરણ પથારીએ પડેલા મનુષ્યનો પણ તે આખર સુધીનો ખોરાક છે.

દૂધની અંદર આપણા શરીરને પોષણ આપનાર અનેક અનેક તત્વો રહેલાં છે અને તેથી આ દૂધના પ્રયોગથીજ પ્રાશ્ચાત્ય પ્રજામાં અનેક હઠીલા રોગોને મટાડવામાં આવે છે. તે દેશના વિદ્વાન તબીબો તો એટલે સુધી કહે છે કે હૃદયના વ્યાધિ 'organic heart troudlle' શિવાય બીજો એવો એક પણ વ્યાધિ નથી કે જે દૂધના સેવનથી ન મટે. ક્ષય અને વિદ્રધી તથા પ્રમેહ જેવા ભયંકર વ્યાધિઓનો પણ આ દૂધના સેવનથી નાશ થઇ શકે છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે.

દૂધ હંમેશાં તાજુ વાપરવું ઉત્તમ છે. તરત દોહી આણેલું દૂધ ખાસ કરીને ગુણ વધારે આપે છે. ઠંડુ-વાસી દૂધ બહુ ગુણ આપતું નથી.

આપણા સાધારણ વપરાશમાં તો ગાય અને ભેંસનું દૂધ જરૂરનું છે. ગાયનું દૂધ હલકું તથા જલદીથી પચી જાય એવું હોવાથી નિર્બળ પ્રકૃત્તના અને વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને માટે તે જરૂરનું છે. અને આરોગ્ય સ્થિતિવાળા મનુષ્યને ભેંસનું દૂધ હિતાવહ છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે મોટા મનુષ્ય શિવાય દરેક પ્રાણીને પોતાના સજાતિય પ્રાણીનું દૂધજ વિશેષે કરીને માફક આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે ગાયના વાછડાને ગાયનું દૂધ, ભેંસની પાડીને ભેંસનું દૂધ, ઘેટીને ઘેટીનું દૂધ અને નાના બાળકને પોતાની માતાનું દૂધજ માફક આવે છે. આમ છતાં જે માતા પોતાના બાળકને જાતે ન ધવડાવતાં ગાયના દૂધ ઉપર રાખે છે તે કેટલી બધી ભુલ કરે છે તે આ ઠેકાણે સ્પષ્ટ થાય છે. સુધરેલા જમાનાની માતાઓએ હવે જો પોતાની આવી ટેવ હોય તો તેને તરતજ દેશવટો આપવો જોઇએ

જમાવેલા દૂધના ડબ્બા વાપરવાનો પ્રચાર આજ કાલ ઘણો વધ્યો છે પરંતુ તે પણ ગુણકારી નથીજ. ખરેખરૂં ગુણકારી તો તાજુ દૂધજ છે ડબ્બા વિલાયતથી ભરાઇને આવે છે વળી દુકાનદારોને ત્યાં મહિનાના મહિના સુધી તે પડી રહે છે. અને આવું દૂધ શું ગુણકારી નિવડે તે આપણે દરેક સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ. દૂધ જેમ તાજુ હોવાની જરૂર છે તેમ તે ભેળસેળ વગરનું હોવાની પણ અગત્ય છેજ. ભેળસેળવાળું દૂધ વાપરવાથી પણ લાભને બદલે હાની થાય છે.

આજના બજારના દૂધની સામે દષ્ટિ કરો. ચોખ્ખું દૂધ ક્યાં વેચાય છે? અને આવું ભેળભેળવાળું દૂધ લાભ ન પ્રકટાવી શકે તેમાં દૂધનો પણ શું દોષ? આમ હોવાથી દૂધ તદન ચોખ્ખું વાપરવું જોઇએ. તથા વ્યાપારીઓએ પણ સહજ ભાવ વધારે રાખવો પડે તો તેની અડચણ નહિ પરંતુ દૂધ ચોખ્ખું વગર ભેળસેળવાળું આપવું જોઇએ.

બજારમાં વેચાતા દૂધમાંથી ઘણે ભાગે તેને વેચનાર વ્યાપારી તરફથી મલાઇ કાઢી લેવામાં આવે છે. અને આવું મલાઇ કાઢી

લીધેલું નિસત્વ દૂધ પણ પોતાના ગુણમાંથી ઓછું થઇ જાય છે. આને લીધે એકાદ ગાય અથવા ભેંસને પોતાની શક્તિ હોય તો પાળવી અને તેના તાજા દૂધનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો પ્રત્યેક હિન્દુઓ આ પ્રમાણે કરે તો તેમને તાજા દૂધનો, દહીંનો, છાશનો લાભ મળે અને ગૌવધ પણ બંધ પડી જાય. કેમકે ગાય છૂટી હોય તો તેનો વધ કોઇ કરી શકેને! પરંતુ જેમને ગાય ભેંસ પાળવાની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે બજારના દૂધ કરતાં ફાર્મના દૂધનો ઉપયોગ કરવો. દૂધનું સેવન કરવાથી લથડી ગએલું શરીર પુનઃ સારૂં થાય છે, રૂધિરના વ્યાધિઓ થયા હોય તો તેનો પણ નાશ થાય છે અને આ શિવાય બીજા પણ અગણીત લાભો પ્રાપ્ત થાય છે. યુરોપખંડમાં બલગેરીયાના લોકો ઘણે ભાગે દૂધ ઉપર રહે છે તેથી તેઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

દૂધ સર્વને માફક આવે છેજ તેમ છતાં તે પોતાને માફક નથી આવતું એવું કહેનાર મનુષ્ય પોતેજ ભૂલ કરે છે. દૂધને જો યોગ્ય વિધિસર ગ્રહણ કરવામાં ન આવે તો તે માફક ન આવે તેમાં દૂધનો શો દોષ? દીપક પ્રકાશને આપનાર છે પણ જો તેમાં હાથ નાંખવામાં આવે તો તે બાળી મૂકે તેમાં દીપકનો શો દોષ? હમેંશા વસ્તુનો દુરૂપયોગજ હાનિ કરનાર છે અને દૂધના સંબંધમાં પણ તેમજ છે.

જો દૂધને બરાબર વિધિપૂર્વક ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે કોઇને માફક નથી આવતું એવું ક્વચિતજ બને છે. પરંતુ આ એક અપવાદરૂપ છે નહિ તો દૂધ એ પ્રાણી માત્રનો ખોરાક છે. કેમકે તેમાં 'યુરિક એસિડ' નામનું વિષવાળું તત્વ બિલકુલ નથી.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવા, શરીરે તેજસ્વી થવા અને વ્યાધિને નિવારવા મનુષ્યે અન્ય ઉપાયોનું સેવન કરતાં પૂર્વે આ દૂધનો પ્રયોગ કરી જોવો અત્યંત લાભકારક છે. આવા મનુષ્યોએ સઘળા પ્રકારનો ખોરાક ત્યાગી માત્ર દૂધ ઉપરજ રહેવું જોઇએ.

દૂધ કેટલું પીવું તેનું પ્રમાણ ચોક્કસ રીતે આપી શકાય તેમ નથી. તેથી તેનો નિર્ણય પોત પોતાની જાતેજ કરી લેવાની જરૂર છે. પોતાના જઠરની પાચનશક્તિનો વિચાર કરીને તે લેવાનો રિવાજ રાખવો. આરંભમાં થોડું થોડું દૂધ લેતા જઇ પાછળથી તેનું પ્રમાણ શક્તિ અનુસાર વધારવું. દૂધ એકદમ સામટું ન પીતાં નાને નાને

ઘુંટડે પીવું. નાનું બાળક જેમ દૂધને નાને નાને ઘુંટડે ચુસીને પીએ છે તેમ તે પીતા જવું એકે સામટું અચ્છેર દૂધથી વધારે કદી ન પીવુ. દાખલા તરીકે દિવસના ચાર શેર દૂધ પીવાનો નિયમ રાખ્યો હોય તો એકે સામટું ગટગટાવી ન જતાં કલાક કલાકને અંતરે તે પીતા જવું.

લગભગ બે માસ સુધી આ પ્રયોગને આગ્રહપૂર્વક કરવાથી ગમે તેવો વ્યાધિ હશે તે નાશ પામી પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે. સુકલકડી જેવું શરીર પુનઃ બળવાન બનશે અને મોં ઉપર તેજસ્વીતા પ્રસરાઇ રહેશે ?

દૂધ પીવાથી જેમને ગભડાટ થતો હોય તેવા મનુષ્યોએ ગભરાવાની જરૂર નથી પણ તેમણે સવારના પહોરમાં એક ખાટા લીંબુનો રસ ચુસી જવો. જઠરમાં અમ્લરસ ઓછો થઇ ગયો હોય છે તેને લીધે આગ ગડગડાટ થતો હોય છે તે આ પ્રયોગથી મટી જાય છે. દૂધના સેવનથી આરંભમાં કોઇકને બંધકોશ જેવું જણાય છે પરંતુ તે થોડા સમયમાં પાછો મટી જાય છે તેમાં કોઇને વિકળતા જણાય તેમણે કાળી દ્રાક્ષ બી સાથે થોડા પ્રમાણમાં ખાવી. દૂધના સેવનથી ઝાડો થાય તો કસરત કરવી તથા લીંબુ ચુસવાનો અભ્યાસ રાખવો.

દૂધથી જે કાંઇ પણ વિક્રિયા થાય છે તે આરંભનીજ હોય છે. જઠરમાં ભરાઇ રહેલા કચરાને તે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને આ કચરો ગમે તે પ્રકારે બહાર નીકળી જાય છે તેને આપણે 'વ્યાધિ' ની સંજ્ઞાથી ઓળખીએ છીએ.

દૂધ પીને રહી શકવાનો અભ્યાસ પડતાં સાતથી ચૌદ દિવસ લાગે છે કેટલાક મનુષ્યોને તે જલદી પણ પડી જાય છે. પરંતુ આટલો સમય સુધી તેને સેવન કરવામાં આવે તો સઘળી વિક્રિયા દૂર થઇ તેનાથી પૂર્ણ તૃપ્તિ અનુભવાય છે. જે મનુષ્યો તીખાં તમતમાં મીઠા મરચાંવાળા પદાર્થો ખાય છે, જે મનુષ્યો ચાહ, કોફી, દારૂ વગેરેના વ્યસનવાળા છે તે મનુષ્યોને દૂધના સેવનથી આરંભમાં ઘણી કઠીનતા પડે છે. પરંતુ તેઓ આગ્રહથી પોતાના અભ્યાસમાં મચ્યા રહે છે. તો તેમને પણ લાભજ થાય છે.

દૂધ લેવાનો નિયમ રાખવાથી આરંભના પાંચ સાત દિવસ સુધી અન્ન લેવાની અપેક્ષા થાય છે. પરંતુ તે તરફ લક્ષ ન આપતાં

દૂધજ લયા કરવાથી અપેક્ષાઓનો નાશ થાય છે. અને દૂધથી પૂર્ણ તૃપ્તિ અનુભવાય છે.

દૂધ બનતા સુધી ઠંડુજ પીવું. ઉકાળેલું દૂધ પૌષ્ટિકતાના તત્વો વગરનું હોય છે. પરતુ ઉકાળેલા દૂધમાં એક ખાસ લાભ છે કે તેમાં રોગોત્પાદક જંતુઓ રહી શકતાં નથી. દૂધમાં રોગોત્પાદક જંતુઓ રહે છે એ વાત સાંભળીને કેટલાકને આશ્ચર્ય થશે પરંતુ દૂધમાં તેનો પ્રવેશ શી રીતે થઇ શકે છે તે નીચેના વિવેચનથી સ્પષ્ટ થશે.

દૂધ જ્યાં દોહવાય છે ત્યાંના સ્થળની મુલાકાત લેશું તો આપણને માલુમ પડી આવશે કે તે બહુજ ગંદા હોય છે. ત્યાં છાણ અને મૂત્રની દુર્ગંધ મારતા હોય છે. અને દૂધમાં હવાને ચુસી લેવાનો ગુણ હોવાથી તેમાં પણ તેનો પ્રવેશ થાય છે. આ શિવાય દૂધ દહોવાનાં વાસણ પણ બરાબર સાફ કરેલાં હોતા નથી. અને તેને લીધે પણ જંતુ પ્રવેશી શકે છે. પરંતુ દૂધને ગરમ કરવામાં આવે છે તો પછી એ ભય રહેતો નથી.

સર્વોત્તમ રીતે દૂધનો લાભ લેવા માટે એ પ્રયોગ બે માસ તો ચાલુ રાખવોજ જોઇએ. દૂધને પચાવનારી દવા વગેરે સર્વનો ત્યાગ કરવો. અને એકલું દૂધ લેવું. તેમાં ખાંડ પણ બનતા સુધી ન નાંખવી એજ સારી છે. અમેરિકાખંડમાં મીસ લોસ એન્જલિસની મિસીસ ફીલ્ડે ત્રણ માસ સુધી રોજના ૭ા શેર દૂધનો પ્રયોગ કરી પોતાના શરીરના વજનમાં તેત્રીશ શેર સુધીનો આશ્ચર્યકારક વધારો કર્યાનું પ્રસિદ્ધ થયું છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

પાણી.

પાણીનો ખેલ બનાવ્યોરે, એને તો કહીએ અકલ ધણી.

બાપુભક્ત.

પાણી એ આપણને નિત્યની પ્રાપ્ત વસ્તુ છે તેથી તેની ઉપયોગિતા તથા કિંમત કેટલી બધી છે તે આપણાં લક્ષમાં બરાબર આવી શકતું નથી. કેમકે એવો એક સામાન્ય નિયમ છે કે પાસે રહેલી વસ્તુ પછી તે ગમે તેટલી ઉપયોગની હોય પરંતુ તે વખત આપણને તેની કિંમત કેટલી છે તે જણાતું નથી. પાણીની ખરેખરી કિંમત અરબસ્તાન અથવા થરપારકરના રણમાં પ્રવાસ કરતા મુસાફરોનેજ હોય છે.

આ પ્રમાણે પાણી આપણા શરીરને અગત્યનું છે, તેથી તે સંબંધમાં કાંઇક ઉલેખ કરવા પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં ધારણા છે.

પાણી હમેંશા ચોખ્ખું અને સ્વચ્છ મીઠું પીવું જોઇએ. ડહોળાયલું અને અસ્વચ્છ પાણી પીવાથી શરીરમાં કચરો જાયછે અને તેથી બગાડ થાય છે. વળી ખારૂંપાણી પીવાથી જુલાબ થાય છે. તથા તે પ્રકૃત્તિને માફક આવતું નથી.

પાણી ગાળ્યા વગર કોઇ પણ દિવસ પીવું નહિ. પાણીને ગાળવાથી તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવ જંતુ પોરા વિગેરેનો નાશ થઇ તદન ચોખ્ખું જળ મળે છે.

બહારગામ મુસાફરો નીકળ્યા હોય અને ત્યાં પાણી સ્વચ્છ ન મળતું હોય તો જે પાણી મળે તે ડહોળાયલું હોય તો તેને થોડો વખત ઠરવા દઇ પછી ગાળી નાંખી ઉપયોગમાં લેવું જેથી તે થોડું ઘણું પણ સ્વચ્છ થઇ શકશે.

પાણીને ગાળવાની રીત એક ગોળીમાં રેતી નાંખી પછી તેને કાણું પાડવું અને પછી બીજી ગોળીમાં તે પાણી લેવું અને પછી ત્રીજીમાં લેવું એ જો કે સારામાં સારી છે અને તેનાથી પાણી તદન સ્વચ્છ થઇ જાય છે તો પણ તે કરવામાં ઘણી કડાકુટ હોવાથી તેને કોઇપણ અનુભવમાં મૂકતું નથી આથી પાણી ગાળવાને માટે એક કકડાનું ગયણું રાખવું સર્વોત્તમ છે અને તેને ગોળીના મોં ઉપર નાંખી પછી ગોળીમાં પાણી રેડવું.

પાણી સારામાં સારૂં ટાંકાનું અને કુવાનું ગણી શકાય છે. ટાંકાના પાણી કરતાં પણ કુવાનું પાણી સારામાં સારૂં છે. ખળખળ વહેતાં નિર્મળ ઝરણાં અને નદીનું પાણી પણ પીવા યોગ્ય છે પણ સર્વમાં કુવાના પાણીની શ્રેષ્ઠતા છે. નળનું પાણી પીવાનો પ્રચાર આજે ઠેરઠેર થઇ ગયે છે પરંતુ નળના પાણીમાં અમુક ક્ષાર નાંખવામાં આવતો હોવાથી તે ન પીવાય તો ઠીક તેમજ જે મનુષ્યોને અનુકુળતા હોય અને ઘરમાંજ કુવો હોય તેમણે તો કુવાનું પાણીજ હંમેશા પીવું જોઇએ. વાવનું પાણી બંધીઆર રહેતું હોવાથી તે પીવું યોગ્ય નથી કેમકે તેમાં સુક્ષ્મ જંતુઓ વિશેષ કરીને હોય છે. જે ગામમાં વાવનું પાણી પીવાતું હોય છે ત્યાં વાળા વિશેષ કરીને થાય છે અને એ વાવનું પાણી પીવા યોગ્ય નથી એ સૂચવે છે. તેમ છતાં એ ગામમાં કુવો ન હોય તો કુવો કરાવવો અને વાવનું કુવો થતાં દરમ્યાન પીવામાં આવે તો ગરમ કરીને પીવું.

પાણીને ગરમ કરીને પછી ઠંડુ કરીને પીવાથી ઘણાં લાભ થાય છે આવા પાણીમાં બિલકુલ જંતુઓ હોતા નથી તેથી જેમને અનુકૂળતા હોય તેમણે આ પ્રમાણે કરીનેજ પાણી પીવું.

પાણીને થંડુ કરવાને માટીના કોરા વાસણમાં રાખવું તેથી તે એની મેળેજ થંડુ થઇ જાય છે. કેટલાક મનુષ્યો પાણીને થંડુ કરવાને તેમાં બરફ વીગેરે નાંખે છે પરંતુ તેમ કરીને થંડા કરેલા પાણી કરતાં કુદરતી રીતે માટીના વાસણવાળા થંડા પાણીમાં ગુણ વિશેષ હોય છે.

બરફથી થંડા કરેલા પાણીથી તરસ બરાબર છીપતી નથી, આપણને તે વખતે તે છીપી હોય તેમ લાગે છે પણ પાછળથી કલાક અડધો કલાક જતાં તરસનું ભાન થાય છે. ત્યારે વાસણમાં થંડા થએલા પાણીથી તેમ થતું નથી.

જ્યારે કોલેરા કે એવોજ બીજો કોઈ ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે પાણી હમેંશા ગરમ કરીનેજ પીવું. કેમકે પાણીમાં હવાને ચૂસવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. અને તેથી એ ચેપી રોગની હવાથી પાણી પણ દુષિત બને છે. પરંતુ જ્યારે તેને ગરમ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં આવેલું ઝેરી તત્વ જતું રહે છે. માટે આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

સોડા, લેમન, વીગેરે પીણા પીવાનો પ્રચાર આજ કાલ ઘણો વધી ગયો છે પણ તેનાં કરતાં પણ એકલું પાણી સર્વ રીતે શ્રેષ્ઠજ છે. એક પ્યાલા પાણીમાં લીંબુની ચીરી નીચોવીને સવારમાં નિત્ય ઉઠી દાતણ કરીને પીવામાં આવે છે તો જઠર શુદ્ધ થાય છે તથા કોઇ પણ દિવસ વ્યાધિ થવા પામતો નથી.

નયણે કોઠે પાણી શી રીતે પીવાય એ પ્રકારની શંકા તદન નાપાયાદાર છે. ઉલટું નયણે કોઠે પાણી પીવાથી જઠર સાફ થાય છે, જેમ કોઇ પણ પદાર્થને સાફ કરવા પાણીની જરૂર પડે છે તેમ આપણાં શરીરયંત્રને સાફ કરવા માટે પણ જળની જરૂર છે. અને સવારમાં તેને લેવાથી આ કામ ઘણી સરળતાથી થાય છે.

પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ છૂટથી કરો. નાનામાં નાના બાળકને પણ તેનો ઉપયોગ કરવા દો. કેટલાક મા બાપો બાળક પાણી વધારે પીસે તો શરદી થઇ જશે એમ ધારી બાળકને વધારે પાણી પીતાં અટકાવે છે પણ તેમ કરવું જરા પણ યોગ્ય નથી. વધારે પાણી પીવાથી શરદી થશે એ માનવું તદન ભૂલ ભરેલું છે.

દિવસમાં ઓછામાં ઓછું આઠથી દશ શેર સુધી પાણી તો પીવાવુંજ જોઇએ. પાણી વધારે પીવાથી ગેરલાભ થશે એમ તો માનવુંજ નહિ. પાણી એકદમ સામટું ન પીતાં થોડું થોડું પીવું એકદમ પીવાથી કળ ચઢી જાય છે અને તે મનુષ્યના જીવને આકળ વિકળ થાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

સૂર્યનો પ્રકાશ તથા હવા.

સૂર્યના પ્રકાશમાં જીવન શક્તિ રહેલી છે. એક નાનામાં નાના છોડ પણ સૂર્યના પ્રકાશને લીધેજ વૃદ્ધિગત થાય છે. ટુંકમાં આખી સૃષ્ટિ સૂર્યના પ્રકાશથીજ પોષાય છે.

સૂર્ય આપણી પૃથ્વીથી ૯૩૦૦૦૦૦૦ માઇલ દૂર છે. પરંતુ તેનામાં શરીરને પોષણ આપવાનું અને આનંદ આપવાનું આશ્ચર્યકારક બળ સમાયલું છે.

આજથી છસો વર્ષ પુર્વે પ્રાચીન રોમન લોકો શરીરે બહુજ બળવાન હતા, તથા તેમનામાં કોઇ પણ વૈદ્ય ડોકટરને ત્યાં જતા નહિ, તેઓ સૂર્યના પ્રકાશથીજ પોતાના આરોગ્યને જાળવી રાખતા હતા. પરંતુ જયારે તેમણે તેનો ઓછો લાભ લેવા માંડયો ત્યારથી તેમનું આરોગ્ય બગડતું ચાલ્યું.

સૂર્યના કિરણો એ આરોગ્યનો ખજાનો છે. અને તેથી તેનો લાભ જેમ બને તેમ અધિક લેવો જોઇએ. ડોકટર ડી. એચ. સ્તોક જણાવે છે કે દરરોજ સવારમાં પાંચ મીનીટ ઉગતા સૂર્યને જુઓ અને તમારી આંખનું તેજ વધશે. તથા તમને ચશ્માની જરા પણ જરૂર પડશે નહિ.

સૂર્યનો પ્રકાશ જેમ બને તેમ અધિક તમારા ઘરમાં આવવા દો. ઘરના બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો અને જે તે રીતે તે પ્રકાશ આપણા ઘરમાં આવી શકે તેમ કરો. કેટલાક મનુષ્યો આ પ્રકાશથી દૂર રહે છે. અને હાથે કરીને વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે.

સૂર્ય એ આનંદનું પણ મૂળ છે. જે દિવસે વાદળ રહયાં હોય તે દિવસ આપણને કેવો બેચેની ભરેલો લાગે છે. અને આ સર્વ સામાન્ય ઉદાહરણથી સૂર્યમાં આનંદ આપવાનો કેટલો બધો ગુણ છે તે આપણે સહજમાં જાણી શકીએ છીએ.

સૂર્યના કિરણથી સઘળી જાતનું કોહવાણ નાશ પામે છે. તેથી ડોકટર ડેન ડોર્ફ જણાવે છે કે ચાંદા વગેરે થતાં તેના ઉપર વિધવિધ ઝેરી મલમ વિગેરે ચોપડવા કરતાં સૂર્યનો પ્રકાશ તેના ઉપર બરાબર રીતે પડવા દો એટલે તમારા એ રોગો તરતજ સારા થઇ જશે.

આરોગ્ય સંપન્ન મનુષ્યે તેમજ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યે દિવસમાં એક વખત સૂર્યના પ્રકાશના કિરણને શરીર ઉપર આવવા દેવાં જોઇએ. ઘરમાં અગાસી અથવા દીવાનખાનું હોય અને જ્યાં પ્રકાશ આવતો હોય ત્યાં શરીરના તમામ વસ્ત્ર કાઢી નાંખી પ્રકાશમાં પા કલાક બેસવાથી અગણિત લાભ થાય છે તેમજ રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ થાય છે.

જે મનુષ્યોને પોતાના ઘરમાં આ પ્રમાણે બેસવાની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે ગામ બહાર ખુલ્લાં મેદાનમાં પણ આ પ્રમાણે કરવું અને આખા શરીર ઉપર સૂર્યના કિરણ આવવાં દેવાં જોઇએ. મર્યાદાનો ભંગ થતો હોય તો માત્ર શરીર ઉપર એક લંગોટ રાખવો અને પછી સૂર્યના પ્રકાશમાં ચત્તા સૂઇ જવું.

ક્ષય જેવા જીવલેણ દરદો પણ આ સૂર્યના પ્રકાશથીજ ઘણાં ખરા ડોકટરો સારા કરવા લાગ્યા છે. પ્રસિદ્ધ ડોકટર એલવર્થ તો એટલે સુધી જણાવે છે કે સૂર્યના પ્રકાશના કિરણનો લાભ ન લેવાથીજ ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. અને તેના દાખલા તરીકે એક સસલાને સૂર્યનાં કિરણમાં જતું અટકાવવામાં આવે તો તેને થોડાજ અઠવાડીઆમાં ક્ષય રોગ લાગુ પડશે, એમ જણાવે છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ જે ઘરમાં નહિ આવતો હોય તેવા ઘરમાં રહેવુંજ યોગ્ય નથી. કેમકે તેવા ઘરનાં મનુષ્યોનાં ચહેરા આપણે જોઇશું તો ફીકા પડી ગએલાજ આપણને જણાશે. મુંબઇના ધોળે દિવસે રાત્રિનું ભાન કરાવનારા ભોઇવાડાના માળાઓ, સુરતના નાણાવટના લત્તાના પ્રકાશ આવ્યા વગરના કેટલાંક ઘરોમાં વસતા માણસોના ચહેરા સામે જોઇશું તો આપણને ફીકાસજ જણાશે. આરોગ્યનું ઓજસ તો તેનામાં બિલકુલ નહિ હોય. આવા ઘરોમાં અને માળાઓમાં રહેવાનો તેમને નિત્યનો અભ્યાસ પડી ગયો હોય છે તેથી તેમને કાંઇ જણાતું નથી પરંતુ તેઓ જો બે ત્રણ માસ સારી હવા અને પ્રકાશવાળા ઘરમાં રહે તો પછી તેમને આવા ઘરોમાં રહેવાનું ભાગ્યેજ પસંદ પડે.

એવું કહેવાય છે કે ખુલ્લી હવાવાળા ગામો કરતાં શહેરમાં ચેપી રોગ પ્લેગ કોલેરા જેવાનો ઉપદ્રવ વધારે ચાલે છે તો તેના કારણમાં પણ શહેરમાં પાસે પાસે ઘર હોવાથી ખુલ્લી હવાનો અભાવ અને સાથે સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ. આ કારણને લઇને શહેરમાં રોગ વધારે ફેલાવાને પામે છે અને આજ કારણથી શહેરમાં વસતા રોગીઓને કેટલાક ડોકટરો ગામડામાં જઇ હવા ફેર કરવાની સલાહ આપે છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી સૂર્યના પ્રકાશનો જેમ બને તેમ લાભ લો અને તેનાથી અપાર સુખને અનુભવો.

હવા.

સૂર્યના પ્રકાશની પેઠે હવા પણ મનુષ્યના જીવનને વધારનાર છે. હવા વગર મનુષ્યથી એક ક્ષણ પણ જીવી શકાતું નથી. શ્વાસોશ્વાસની જે ક્રિયા થાય છે તે વડે પણ હવાનેજ ગ્રહણ કરાય છે. અને આ રીતે સર્વ પ્રકારે તેની શ્રેષ્ઠતા આપણને જણાઇ આવે છે.

હવાનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ અધિક કરો. કેટલાક મનુષ્યો પોતાનાં ઘરનાં બારી બારણાં બંધ રાખી ખુલ્લી હવાને આવતી અટકાવે છે. પણ આ પ્રમાણે કરવાથી તેઓ હાથે કરીનેજ મંદવાડનું આમંત્રણ કરે છે **ખુલ્લી હવામાં જીવન તત્વ રહેલું છે.** આ વાતની ખરેખરી ખાત્રી કરવાને માટે એકાદ ખુલ્લા મેદાનમાં જાઓ અને ત્યાં થોડો વખત ઉભા રહો. તમારી ખાત્રી થશે કે હવામાં સભર રીતે જીવનતત્વ ભરેલું છે. પ્રાચીન કાળના ઋષિ મુનિઓ આથીજ હવા ભક્ષણ કરીને રહેતા.

ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી અગણિત લાભ થાય છે. પરંતુ તે સાથે એટલું લક્ષમાં રાખવું કે હવા ભેજવાળી ન હોવી જોઇએ. ખુલ્લા મેદાનમાં, અગાસીમાં, ઉપવનમાં જે હવા આવે છે તે કુદરતી સુકી હવાજ આપણને લાભ આપનાર છે.

શરીરની વિવિધ કસરતો પણ આ ખુલ્લી હવામાં કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. હમેંશા ક્ષય જેવા રોગવાળા મનુષ્યોને દરીયાની ખારી હવા વિશેષ કરીને માફક આવે છે. કેટલાક લોકોનો એવો મત બરાઇ ગયો હોય છે કે ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી શરદી થાય છે. પણ આ તેમનું માનવું યથાર્થ નથી. શરદી થવાનાં કારણો જૂદાં હોય છે. શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્યો રહેલાં હોય તો તે વિવિધ

પ્રકારે બહાર નીકળે છે અથવા ભેજવાળી હવા લીધાથી તે થાય છે પરંતુ આથી ખુલ્લી હવામાં સુવાથી પણ હાનિ થાય એમ કહેવું કોઇપણ રીતે વ્યાજબી નથી.

હવાના સંબંધમાં આનાથી પણ અધિક વિવેચન કરવું હોય તો થઇ શકે તેમ છે પરંતુ આ લઘુ પુસ્તકમાં તેમ કરવા જતાં અતી વિસ્તાર થવાના ભયથી અટકવું પડે છે તેથી ઉપસંહારમાં જણાવીએ છીએ કે—

That where the Sun does not enter the doctor does.

અર્થાત્ જે ઘરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ જતો નથી તે ઘરમાંથી વૈદ્ય ડાકટરનો પગ જઇ શકતો નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી સૂર્ય પ્રકાશનો જેમ બને તેમ લાભ લો.

હવાના સંબંધમાં પણ આવી રીતે કહેવાનું છે કે—

That to love long and happily we must enjoy "God's breath out-of doors" as much as Possible.

અર્થાત્ લાંબુ જીવન ભોગવવાને માટે જેમ બને તેમ ઇશ્વરકૃત ખુલ્લી જગ્યામાં રહી ખુલ્લી હવાનો લાભ લેવો જોઇએ

પ્રકરણ ૧૧ મું.

આરોગ્યવર્ધક કસરતો.

लाघवं कर्म सामर्थ्यं दिप्तोग्नि र्मेदस क्षय ।
विभक्त घनं गात्रत्वं व्यायामादु पजायते ॥

वागभट्ट.

અર્થ—વ્યાયામ અર્થાત કસરતથી શરીરની લઘુતા અથવા હલકાપણું, વ્યવહારના અનેક પ્રકારના કાર્યો કરવાનું સામર્થ્ય, જઠરાગ્નીનું પ્રદીપ્ત થવું, ચરબીનો ક્ષય, અને જુદા જુદા ભાગમાં કઠણ અને દૃઢ સ્નાયુવાળી સ્થિતિ થાય છે.

વાગભટ્ટ.

તમે કોઇ વખત પ્રસિદ્ધ રામમૂર્તિનું અથવા પ્રોફેસર છત્રેનું, અથવા મં. વિલસનનું સર્કસ જોયું હશેજ. આ ત્રણમાંથી કોઇનું સર્કસ તમે નહિ જોયું હોય તો બીજા કોઇ પ્રોફેસરનું સર્કસ જોવાનો તો તમને લાભ મળ્યો હશેજ. સર્કસમાં થતી વિવિધ પ્રકારની રમતો તથા અંગબળના પ્રયોગો જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામ્યા હશોજ પરંતુ આટલું બધું અતુલ અંગબળ તેમણે કયા ઉપાયથી પ્રાપ્ત કર્યું તેનો તમે કોઇ પણ દિવસ વિચાર કર્યો છે. પ્રોફેસર રામમૂર્તિના સંબંધમાં એમ કહેવાય છે કે તે લોઢાની સાંકળને પણ તોડી નાંખે છે. દોડતી મોટરને અટકાવી શકે છે. પોતાની છાતી ઉપર બબ્બે ચાર ચાર મણના પથરાઓ મૂકીને તેને ફોડાવી શકે છે. અને આ શિવાય બીજા પણ એવાંજ કામો કરે છે આ સર્વ શાને લીધે તે તમે વિચાર્યું છે ! ના વિચાર્યું હોય તો વિચાર કરી જુઓ. ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરો અને કારણ તમને સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે કે એ સર્વ કસરતના પ્રયોગનેજ આભારી છે. તેણે આ કસરતના પ્રયોગથીજ આ પ્રમાણે પોતાના શરીરને મજબુત બનાવ્યું છે તમે આ વાતની વિશેષ ખાત્રી કરવા અર્થે કોઇ પણ પ્રોફેસરને પૂછશો તો તમને એ કસરતનું કારણજ બતાવશે.

કસરત કરવાથી શરીરમાં લોહીની ગતિ વધે છે. અને લોહીની ગતિ વધવા સાથ આરોગ્યજનક સત્તા પોતાનો પ્રકાશ શરીરમાં અધિક અધિક જમાવે છે. આ શિવાય બીજા વિજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ થાય છે.

શરીરમાં વધી ગએલી ચરબીને ઓછી કરવા માટે તથા રોમે રોમમાં નવીન જાગ્રતીનો સંચાર કરવાને માટે કસરતના જેવું બીજું એક પણ સાધન હજી સુધી થયું નથી અને હવે પછી થનાર પણ નથી.

ઘણાં મનુષ્યોનાં પેટ મોટાં થઇ ગએલાં હોય છે. ઘણાં મનુષ્યોને પગે ચરબી વધી પગ જાડા થઇ ગયાં હોય છે તે સર્વ મનુષ્યો આ કસરતના પ્રયોગનું સેવન કરે તો તેમને થોડા દિવસમાંજ ફાયદો થાય. સંધીવા જેવા દુષ્ટ વ્યાધિવાળા મનુષ્યો પણ આ કસરતના પ્રયોગને આગ્રહપૂર્વક સેવે તો તેમને પણ તેનાથી ફાયદો થાય.

આધુનિક ડોકટરોનો અભિપ્રાય છે કે જેમ ફેફસાં વિશાળ હોય તેમ જીંદગીનું પ્રમાણ અધિક લંબાય છે. અને કસરત કરવાથી ફેફસાં વિશાળ થતાં હોવાથી તેને કરવાની જરૂર છે. વળી કેટલાક ડોકટરો તો એમ પણ જણાવે છે કે જો બધાજ મનુષ્યો કસરતના લાભ જાણી કસરત કરતા થાય તો તે માંદા પડે નહિ અને અમારે નિરૂપાયે બીજો ધંધો શોધવો પડે. કસરતનો લાભ સર્વ કોઇ મનુષ્યે લેવો જોઇએ. કેમકે તેનાથીજ શરીરના સર્વ અવયવો મજબુત અને તંગ થાય છે. એક ન્હાનામાં ન્હાના બાળકને જુઓ તે પણ પથારીમાં પડયું પડયું પગ ઊંચા નીચા કરવારૂપ પ્રવૃત્તિની કસરત કરતું હોય છે અને તેનાથીજ તેને દૂધ વીગેરે પચે છે. આ પ્રમાણે સર્વ રીતે કસરતની શ્રેષ્ઠતા આપણને જણાઇ આવે છે.

બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ મનુષ્ય પર્યંત સર્વ કસરત કરવી જોઇએ. કેટલાક યુવકો અને વૃદ્ધો આ કસરત કરતાં શરમાય છે અને કહે છે કે "અમારાથી તે કસરત થાય" પણ આમ કરવામાં તેઓ અત્યંત ભૂલજ કરે છે. પોતાના શરીરનું અંગબળ વધારનાર પ્રયોગ કરતાં તેમાં શરમ રાખવી એ શું ઘટીત છે? હમેશા શરમ ખોટાં કામમાંજ રાખવી જોઇએ. ખરાં કામ કરવામાં ભલે જગતના લોક તમને આજે કદાચ હશે પરંતુ તે ઉપર અલક્ષ કરી તમારે તમારા કામમાં મંડયા રહેવું જોઇએ. એટલે આજે હસનાર મનુષ્ય કાલે તમને વંદન કરશે.

કસરત હમેંશા કરવી જોઇએ. જેમ આપણે ખાવાને માટે અમુક ટાઇમ રાખીએ છીએ. નોકરી કરવા માટે અમુક ટાઇમ રાખીએ છીએ તેમ આ કસરત કરવાને માટે પણ અમુક ટાઇમ રાખવોજ જોઇએ. કસરત કરવામાં અમને ટાઇમ નથી એમ બોલી જે મનુષ્યો તેના પ્રતિ ઉપેક્ષા કરે છે તે આખરે માંદા પડી પોતાનો હજાર અથવા લાખ ઘણો ટાઇમ મંદવાડમાં ગુમાવે છે. કેમકે મંદવાડમાં કંઇ કામ થઇ શકતું નથી એ નિર્વેદવાદ છે. માટે પહેલાંથીજ ચેતીને કસરત માટે ટાઇમ રાખવો ઉચિત છે

એક વિદ્વાન તો એટલે સુધી જણાવે છે કે—

That we should have an hour of exercishe to every pound of food.

અર્થાત્ આપણું આરોગ્ય જાળવવાને ખાતર આપણે જેટલા શેર ખોરાક ખાતા હોઇએ તેટલા કલાક કસરત કરવી જોઇએ.

કસરત અનેક પ્રકારની છે અને તેથી આપણે જો તે સર્વનું વર્ણન કરવા બેસીએ તો એક મોટું પુસ્તક ભરાય તેમ છે તેથી અત્ર સ્થળ સંકોચથી મુખ્ય મુખ્ય કસરતોના પ્રકારનેજ આપવા દુરસ્ત ધાર્યું છે.

દંડ પીલવાની કસરત સર્વોત્તમ છે. તેનાથી શરીરના દરેક ભાગને કસરત મળે છે. આ શિવાય સેન્ડોના ડમ્બેલ્સ ખેંચવાની, દોરડાં તાણવાની તેમજ દોડવા વીગેરેની કસરતો પણ શરીરના સ્નાયુઓને બળવાન તથા મજબુત કરે છે આ કસરતો કેવી રીતે કરવી તે સર્વને જ્ઞાતજ છે. કેમકે સ્કુલોમાં તે વિદ્યાર્થીઓ પણ કરે છે. તેથી તે સર્વ સામાન્ય હોઇ તેનું સ્વરૂપ આલેખવું પીષ્ટ પેષણ રૂપ ગણ્યું છે.

આ ઉપર જણાવેલી કસરતો શિવાય બીજી પણ કેટલીક તેના જેવીજ લાભ આપનારી કસરત છે. અને તેના સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે.

ચાલવાની કસરત. સીધા ટટાર રહી ચાલવાનો અભ્યાસ કરવો. ધીમે ધીમે મુડદાલ મનુષ્યની પેઠે નહિ પણ છાતી કાઢીને ચાલવું. ચાલતી વખત ઢીલાઢબ અથવા વાંકા ન વળી જવું. આ પ્રમાણે નિત્ય ચાર પાંચ માઇલ સુધી ચાલવાનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરનાં અવયવો મજબુત થાય છે. અજીર્ણ વિગેરે વ્યાધિ થતા નથી. અને આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે. આધુનિક કાળના ગર્ભ શ્રીમંતો પર દ્રષ્ટિ નાંખીશું તો આ ચાલવાની કસરત તેઓ કદીપણ કરતા નથી. આધુનિક યુવકોની પણ એજ હાલત છે. અડધો માઇલ ચાલતાં જવું હોય તો તેમને મહાન ત્રાસ થઇ પડે છે. ગાડી અથવા સાઇકલ વગર તેમનાથી ક્યાંય પણ જવાતું નથી, ચાલતાં ચાલતાં હાંફ ચડી આવે છે. અને આ કસરતની ઉપેક્ષાના પરિણામમાં તેઓના શરીર ચરબીથી વધી ગએલાં હોય છે.



આ સાથેના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણેની કસરત જેમના પેટ ચરબીથી વધી ગયાં હોય તેમને માટે સર્વોત્તમ છે. વળી તે સાથે તેનો વિધિ પણ સરળમાં સરળ છે. અજીર્ણ અને બંધકોશથી પીડાતા મનુષ્યોને માટે પણ તે ઉપયોગની છેજ. કેમકે એ કરવાથી તેનો નાશ થાય છે. વળી આ કસરત ઘરમાં પણ થઇ શકે છે અને સ્ત્રીઓ પણ તેને કરી શકે છે. એ કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

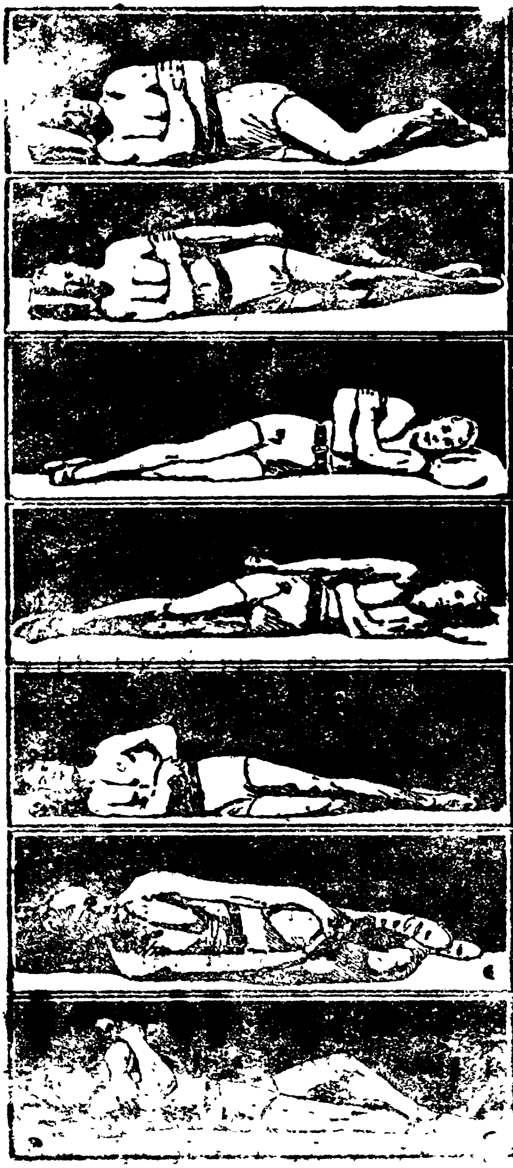
બે હાથ તથા બે પગે જમીન ઉપર ઘુંટણીએ પડવું તથા આમ તેમ દોડવું. નાનું બાળક જેમ ઘુંટણીએ પડીને ચાલે છે તેમ ચાલવું. આરંભમાં પગ અને હાથ ઉઘાડા રાખીને ચાલવાનું કઠીણ જણાય તો હાથે તથા પગે મોજાં પહેરવાં પોતાનાજ ઘરમાં દિવાનખાનું અગાસી અથવા એવોજ કોઇ બીજો ઓરડો હોય તો તેમાં આ પ્રમાણે કસરત કરવાનો પ્રયોગ કરવો, કસરત કરતી વખત શરીરની તંગ અવસ્થા નહિ પણ ઢીલી રાખવી. અનુકૂળતા હોય તો ખુલ્લા મેદાનમાં અથવા ખેતરમાં આ કસરત કરવી ઘણીજ ઉત્તમ અને લાભ કરનારી છે.

આ કસરતને અંગ્રેજીમાં on all Fours નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આ કસરતની વિધિ જોતાં તે સરળમાં સરળ છે. એક નાનું બાળક પણ તેને કરતું હોય છે પણ તેનુ ફળ મહાન છે કેટલાક મનુષ્યોનું એવું માનવું હોય છે કે સરળ વસ્તુમાં બહુ લાભ હોતો નથી પણ આ તેમના માનવામાં તેઓ અત્યંત ભૂલ કરે છે કેમકે બહુધા લાભ કરનારી વસ્તુઓ સરળ ક્રિયામાંજ સમાયલી છે.

આ કસરત કરવાથી મનુષ્યની આકૃત્તિ વાનર જેવી લાગે છે તેથી તેને કરતાં કેટલાક શરમાય છે પણ આવી લાભપ્રદ કસરત કરતાં શરમાવું તેમને જરા પણ ઉચિત નથી.

ઉપર જણાવેલી કસરત [illegible] પણ ઘેર [illegible] શકે તેવી કસરતો છે. આ કસરત પથારીમાં સુતા સુતા થઇ શકતી હોવાથી રોગી મનુષ્ય પણ તેને સુખપૂર્વક કરી શકે છે. આ કસરત કરવાનો વિધિ પણ સરળમાં સરળજ છે. પરંતુ તે સાથે એટલું લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે તે સરળ છે પણ અલૌકિક લાભ કરનાર છે.

૧
૨
૩
૪
૫
૬
૭



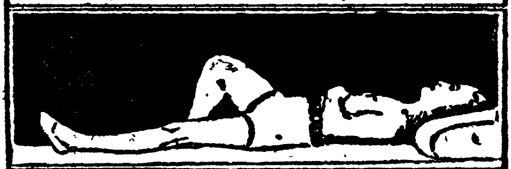
૮



૯



૧૦



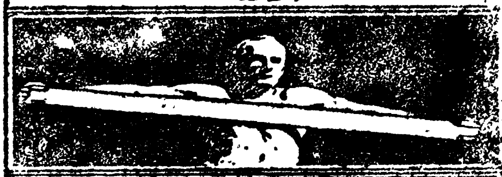
૧૧



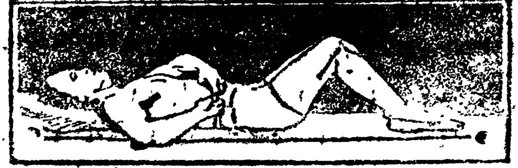
૧૨



૧૩



૧૪



ઘરમાં થઇ શકે તેવી સરળ કસરતો.

ચિત્ર ૧ માં જણાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત શરીરમાં જેટલું બળ હોય તેટલા બળથી એક હાથની કોણીની પીંડી બીજા હાથે દબાવવી અર્થાત્ ચંપી કરવી પાંચેક મીનીટ આ પ્રમાણે કર્યા પછી પાછુ ફેરવી બીજા હાથે ચંપી કરવી. કસરત કરતી વખતે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પગ પણ લાંબા ટુંકા કરવા આ પ્રમાણે પ્રતિદિન અડધો કલાક આ કસરત કરેવાથી પગ તથા જાંગ ઉપરના થાપા અને હાથના ઉપરની કોણી મજબુત અને મ્હોટી થાય છે.

ચિત્ર ૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત કરવાની છે. ઉપરની કસરત અને આ કસરત બંને એકંદરે સરખીજ છે. માત્ર તેમાં હાથ લાંબા ટુંકા કરવાના હોય છે. ઉપરની કસરતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આમાં પગને લાંબા ટુંકા કરવાના હોતા નથી. આ કસરત કોણી તેમજ હાથના કાંડાનો ભાગ મજબુત કરે છે તથા હાથના કાંડામાં પુષ્કળ જોર આપે છે.

૩ આપણા હાથની પાછળની પીંડીઓ મજબુત કરવાને આ કસરતની જરૂર છે ચિત્ર ૩માં બતાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત કરવાની છે. એક હાથની પીંડીને બીજા હાથથી વારંવાર દબાવવાની છે તથા તે ભાગ ઝાલી સહજ આમળતા હોય તેમ કરવનું છે. આ પ્રમાણે એક હાથે કરી રહ્યા પછી બીજા હાથે કરવાનું હોય છે.

૪ ચિત્ર ૪ માં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી ખભા આગળનો સાંધાનો ભાગ તથા નીચેનો ભાગ મજબુત થાય છે. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બાજુ ઉપર સૂઇને હાથને લાંબો કરી તેને ખભાંમાંથી વાળવાનો છે. દરેક બાજુએ વાળતી વખત હાથ જેટલો વળી શકે તેટલો વાળવાનો છે.

૫ જાપાની લોકમાં કરવામાં આવતી 'જયુજુત્સુ' ની કસરતને મળતી આ કસરત છે. ચિત્ર ૫ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ચત્તા સુઇ જઇને એક હાથનુ કાંડું બીજા હાથથી પકડી ખુબ જોરથી ખેંચવાનું છે, તેથી બળ આવે છે તથા આખો હાથ મજબુત થાય છે.

૬ ચિત્ર ૬ માં બતાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત પ્રથમ એક ઘુંટણ વાળી બે હાથે જોરથી ખેંચતા હોય તેમ કરવું. વારાફરતી આ પ્રમાણે કર્યા કરવું. આ કસરતથી પીઠનો ભાગ મજબુત અને પહોળો થાય છે.

૭ સૂતા સૂતાં ખભા આગળ એક સળીયો જડેલો હોય તે એક હાથે બહુ ખેંચવાનો છે. સળીયો ન હોય તો 'ડમ્બેલ્સ' થી પણ ચાલી શકે છે. આ કસરત ખભા અને હાથને મજબુત કરનાર છે. 'ડમ્બેલ્સ' હાથમાં પકડી હાથને લાંબો ટુંકો કરવાનો હોય છે.

૮ આ કસરત ચિત્ર ૮ માં બતાવ્યા પ્રમાણે સૂઇને કરવાની છે. એક પગનો ઘુંટણ અડધો વાળીને તેને એક બાજુથી બીજી બાજુએ વારા પરથી ફેરવવાનો છે. આ કસરતથી બંધકોશ અજીર્ણ નો નાશ થાય છે. કેડ તથા પેઢુ મજબુત થાય છે અને જઠર પણ બળવાન થઇ શકે છે.

૯ ચત્તા સૂઇને આ કસરત કરવાની છે. સૂતાં સૂતાં પગને ઘુટણમાંથી વાળીને લાંબો ટુંકો કરવાનો હોય છે આ કસરત પચીશવાર ચિત્ર ૯માં બતાવ્યાપ્રમાણે કરવાની છે. તેનાથી પગની પીંડી તથા પેઢુ મજબુત થાય છે.

૧૦ આ કસરત ઉપરની કસરતને મળતીજ છે ફેર માત્ર એટલોજ કે ઉપરની કસરતમાં જમણો પગ વાળવાનો હોય છે. ત્યારે આમાં ડાબો વાળવાનો હોય છે. આનાથી પણ ઉપરની કસરતના જેવોજ લાભ થાય છે.

૧૧ અજીર્ણ, બંધકોશ, અને જઠરની મંદતા દૂર કરવાને આ કસરત છે. અને તેથી તે બહુજ ઉપયોગી છે. ચિત્ર ૧૧માં જણાવ્યા પ્રમાણે ચત્તા સૂઇ બંને હાથની મૂઠીવાળીને પેઢા ઉપર ધીમે ધીમે ઠોકવાનું છે. અને તેનાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે.

૧૨ ચિત્ર ૧૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત ચત્તા સૂઇને કોણી પકડીને ઉપર નીચે વાળવાની હોય છે. તેનાથી ખભા પહોળા તથા મજબુત થાય છે.

૧૩ ફેફસાંની શક્તિ વધારવા માટે, તથા ખભા અને છાતી પહોળી કરવાને માટે આ કસરત સર્વોત્તમ છે. આ કસરત કરતી વખત એક પાટીયું હાથમાં લેવું અને તેના બે છેડા પકડી બે બે હાથ વડે જેટલા પહોળા થઇ શકે તેટલા કરવા.

૧૪ ચિત્ર ૧૪ માં જણાવ્યા પ્રમાણે આ કસરત ચત્તા સુઇ બંને પગ ધુંટણમાંથી વાળીને પછી બે હાથથી જમણી જાંઘના થાપા ઉપરના ભાગને દબાવીને કરવાની હોય છે. તેનાથી પિત્તાશય પોતાનું કામ બરોબર રીતે કર્યા કરે છે.

ઉપર પ્રમાણેની ચૌદ કસરતોમાંથી પોતાને જે અનુકુળ જણાય તે કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવો.

કસરત પોતાની શક્તિ અનુસાર ધીમે ધીમે વધારતા જઇ કર્યા કરવી. કેટલાક મનુષ્યો કસરતથી એકદમ લાભ થશે એવી આશાએ તેનો પોતાનો અભ્યાસ ન હોવા છતાં એક સામટી કરે છે. દાખલા તરીકે દંડ પીલવાના હોય તો પચાસેક વખત પીલે છે. આથી તેઓને લાભને બદલે નુકસાનજ થાય છે. માટે ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ વધારવાની બાબતમાં ખાસ લક્ષ આપવું.

કસરત થોડો વખત કરવામાં આવે તો તેની અડચણ નથી પરંતુ તે રસપૂર્વક કરવી જોઇએ રસ વગરની 'માથા ઉતારની વેઠ' પ્રમાણે કસરત કરવાથી પણ કશોજ લાભ થતો નથી.

ભુખ્યા પેટે અથવા તરત જમીને કદીપણ કસરત કરવી નહિ,

પ્રકરણ ૧૨ મું.

આરોગ્યનો સર્વોત્તમ ઉપાય-હાસ્ય.

કર્તવ્ય તારૂં જે ગણે તું, સાધી જ્યારે તે રહે,
આખું જગત તુજ યત્નપ્રતિ, કટુ વચનને છોને કહે.
સ્તુતિ જ્યાંથી મળવી હોય ઘટતી, ત્યાંથી નિંદા છો થતી,
પણ વિસરી તે વીર રાખજે, તુજ હસતી મુખની આકૃતિ.

विश्ववंद्य.

શરીરમાં વહેતા લોહીની ગતિમાં કાંઇપણ બગાડો થાય છે ત્યારે વિવિધ વ્યાધિઓ પ્રકટી નીકળે છે. આ બગાડને ટાળવાને માટે અને લોહીની ગતિને પૂર્વવત ચલવવાને ડોકટરો ઔષધો આપે છે. વિજળીક ઉપચારવાળા વિજળીના બળનો પ્રયોગ કરે છે. અને

આ રીતીથી શરીરમાં જેમ બને તેમ લોહીની ગતી વધારે ચાલે તેમ કરે છે કેમકે જ્યારે તેમ કરવામાં આવે છે ત્યારેજ વ્યાધિનો નાશ થાય છે.

શરીરમાં લોહીની ગતિ વધારેમાં વધારે ચલાવવાનો એક સર્વોત્તમ ઉપાય હાલ જાણવામાં આવ્યો છે, જો કે આપણને તે પ્રથમથી જ્ઞાન હતો કેમકે તે હાલ કાંઇ નવો નીકળ્યો નથી પરંતુ કેટલાક સમયથી આપણે તેને ભૂલી ગયા હતા તે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તેનું સ્મરણ કરાવ્યું છે.

આ ઉપાય તે કયો હશે તે તમને જાણવાની ઇચ્છા થઇ તો હશેજ. તો હું પણ તમને વધારે આતુર ન રાખતાં જણાવું છે કે એ ઉપાય તે અન્ય નહિ પણ મધુર હાસ્યજ છે

હસવાથી ફેફસાં મજબુત બને છે તથા શરીરમાં લોહીની ગતિ ત્વરિત વેગથી થાય છે. જેનાથી અસાધ્ય ગણાતાં વ્યાધિઓ પણ સારા થાય છે.

હસવાથી કેટલો બધો લાભ થાય છે તે નીચેના સત્ય બનેલા બનાવનું અવલોકન કરતાં આપણને જણાઇ આવ્યા શિવાય રહે તેમ નથી.

"એક પ્રખ્યાત હોસ્પીટાલમાં બે દરદીઓ ઘણીજ ભયાનક સ્થિતિમાં હતા. એક દર્દી ટાઇફોઇડ નામના ઝેરી તાવથી પીડાતો હતો અને એક કંઠમાળથી સખત હેરાન હતો. હવે તે દર્દીઓને વખતસર ઓષડ પાવાને માટે જે માણુસ રાખવામાં આવ્યો હતો તે રાતના અગિઆર વાગવાને સુમારે કાંઇ ઉંઘી ગયો. હવે કંઠમાળવાળો દર્દી જાગતો હતો છતાં તેનાથી બોલી શકાય એમ ન હતું. ટાઇફોઇડ તાવવાળો દર્દી એવો માંદો હતો કે તેને વખતનું, દવા પીવાનું કે એવું બીજું ખાસ ભાન નહોતું. અને અશક્તિને લીધે જોરથી બોલી પણ શકાતું નહોતું. એવા કંઠમાળવાળા દર્દીને લાગ્યું કે બાર વાગે આ ટાઇફોઇડ તાવવાળાને ઔષધ આપવાનું છે. છતાં આ માણુસ તો ઉંઘી ગયો છે હવે કાંઇ ઉપાય કરવો જોઇએ જેથી આ માણુસ જાગે અને આ બિચારાને વખતસર ઔષધ આપે. આવા ઇરાદાથી તેણે પાસે પડેલો નાનો તકીઓ તે ઉંઘતા માણુસના મોં ઉપર ફેંકયો. આથી તે માણુસ એટલો બધો ચમકયો અને જાગીને તરત એવા ચાળાઓ કીધા કે જે જોઇને

પેલો તાવવાળો પણ જાગી ઉઠયો અને બંને રોગીઓને અત્યંત હસવું આવ્યું. તેઓ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ખૂબ હસ્યા. આ હસવાનો પરિણામ એવો આવ્યો કે સવારે જ્યારે ડોકટર તે રોગીઓને તપાસવાને માટે આવ્યો ત્યારે તે પેલા બંને રોગીઓની તબીયત તપાસીને બોલ્યો કે "આટલા ટુંક વખતમાં એટલે સાંઝે જ્યારે હું તમને તપાસી ગયો ત્યારથી તે અત્યાર સુધીના ફક્ત બાર કલાકના અરસામાં તમારી આટલી બધી તબીયત સુધરી ગઇ ។ આશ્ચર્યજનક છે. મારી આખી જીંદગીમાં આટલો બધો આશ્ચર્ય જનક સુધારો થએલો કોઇ પણ રોગોની બાબતમાં મેં જોયો પણ નથી તેમ સાંભળ્યો પણ નથી." આ સુધારો કાંઇ બીજા કોઇથી થયો નહોતો પણ ખરા ઉમળકાના હસવાથીજ થયો હતો.

તમારા મુખપર હાસ્ય—મધુર હાસ્યની છાપ તરતી રાખો અને પછી જુઓ કે તમે જ્યાં જાઓ છો ત્યાં તમારો વિજય થાય છે કે નહિ. મધુર હાસ્યની છાપમાં એવી અજબ મોહિના રહેલી છે કે તે સર્વને પોતાની ભુરકી નાંખી વશ કરી લે છે. તમારો ખરેખરો શત્રુ હશે તેના સન્મુખ પણ તમે જો તમારા નિર્મલ હાસ્યની પ્રતિમા સહિત મુખથી જશો તો તે તમને કાંઇ પણ કરી શકશે નાહ. એટલુંજ નહિ પણ તે તમારા પ્રતિના સઘળા દ્વષને ભૂલી જશે. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે રામનું બાણુ જેમ જ્યાં જાય છે ત્યાં વિજયનેજ પામે છે. તેમ નિર્મલ હાસ્યની પ્રતિમા સહિતનું મુખ પણ સર્વત્ર વિજયનેજ પોતાના પ્રતિ આર્કષી આણે છે.

એક નાનામાં નાના બાળકના જીવનનું અવલોકન કરો. તેના મુખપર કેવી મધુરી હાસ્યની છાપ તરતી હોય છે. તમે તેને કદાચ ધાંટો પાડી બોલાવશો પણ તે તો તમારા સામું હાસ્ય કરીનેજ જોશે. આ મારો શત્રુ છે અને આ મિત્ર છે એવો ભેદ બાળકને નથી. તમે પણ બાળકના જેવા થાઓ અને પછી જુઓ કે સુખ તમારા હાથમાંજ છે. સુખને શોધવા આજે તમે જેમ અંહિ તંહિ ફાંફા મારો છો તેમ સુખ પછી તમને શોધવા ફાંશા મારશે. અને તમને ખોળી કહાડીને તમારી પાસે આવીને રહેશે. અહા ! હાસ્યનો કેટલો બધો અદ્દ્ભુત પ્રભાવ ?

હાસ્યમાં આટલો બધો અદ્દ્ભુત પ્રભાવ હોવાનું કારણ શું હશે એમ તમે શું અનુમાન કરો છો? હા તો સમાધાન સાંભળો

જ્યારે આપણે હસીએ છીએ ત્યારે આપણને સ્વાભાવિક અંતરમાં આનંદ પ્રકટ થાય છે. અને આ આનંદ એ શું છે એ તમે જાણો છો આનંદ એ અન્ય કાંઇ નહિ પણ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે પરમાત્મા પોતેજ આનંદ સ્વરૂપ છે. અને તેને લીધેજ હાસ્યમાં આવું અદ્દભુત સામર્થ્ય રહેલું છે.

શરીરના આરોગ્યને જાળવી રાખવાને નિરંતર હસો. પરંતુ એટલું સ્મરણમાં રાખજો કે આ હાસ્ય ખરેખરા અંતઃકરણનું હોવું જોઇએ. કૃત્રિમ અથવા બહારનું હાસ્ય કાંઇપણ ફળને પ્રકટાવે તેમ નથી.

વિપત્તિમાં અથવા સુખમાં, શોકમાં અથવા હર્ષમાં સર્વ પ્રસંગે હાસ્યની છાપ મુખ પર તરતી રાખો. અને પછી તમારે આરોગ્યને માટે ફાંફાં મારવા પડશે નહિ.

હાસ્યની ખરેખરી ખુબી જ્યારે તમે તેનું સેવન કરશો ત્યારેજ સમજાશે. માટે નિરંતર હસો પણ તે ક્યારે? જવાબમાં

મહાત્મા વિશ્વવંધના શબ્દોમાં કહીએ તો—

,, છોને વિવિધ વ્યાધિ શરીરમાં આવી ઘર કરીને રહે.
,, છોને મળેલી સર્વ સંપદ્ અન્યસ્થળ માંહિ વહે.
,, છોને સગાં સંબંધીઓ, પ્રિય મિત્ર નજરે ના પડે,
,, છો સપ્ત ઉદધિ સુકાય, છો બ્રહ્માંડ આખું ગડગડે.

તોપણ આત્મ સ્વરૂપ અવલોકી મુખથી મલક મલક હસીએ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ઉપવાસ અને તેના લાભ.

આપણાં પૂર્વના ઋષિ મુનીઓએ ખુબજ વિચાર કરી અગીઆરસ વગેરે દિવસોમાં ઉપવાસ કરવા એવા નિયમ રાખેલો છે. આ નિયમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ છે કે ઉપવાસ કેવા કેવા લાભને આપનાર છે તેની આપણને ખાત્રી થાય. અને આપણે તેનો જેમ બને તેમ અધિક લાભ લેતા થઇએ.

જેમ રેલ્વે ટ્રેનના એનજીનને લાંબી મુસાફરી કર્યા બાદ થોડો વખત વિરામ આપવાની જરૂર પડે છે તેમ મનુષ્ય માત્રના જઠરને પણ મહિનામાં બે ત્રણ વાર ઉપવાસના સાધન દ્વારા વિરામ આપવાની જરૂર છે.

ઉપવાસ લાભ કરનાર છે. પરંતુ તેના ખરા ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખી તેને કોઇકજ મનુષ્ય કરતા હશે. બાકીના તો ઉપવાસ એટલે અન્ન ના ખાવું અને ફરાળની વસ્તુઓ જેવીકે રાજગરાના લોટની પૂરી શીરો વગેરે અતિશય પ્રમાણમાં ખવાય તોએ હરક્ત નહિ એવો અર્થ કરનાર હોય છે. અને આ પ્રમાણે અર્થ સમજી કરેલા ઉપવાસો લાભને નહિ આપતાં નુકસાનજ આપે છે.

ખાધા વિના મરી જવાય એવું કેટલાક મનુષ્યો માને છે અને ઉપવાસ કરતા નથી પરંતુ તેમાં પણ તેઓ અત્યંત ભૂલજ કરે છે. કેમકે વિધિપૂર્વક કરેલા ઉપવાસથી એવું પરિણામ આવતુંજ નથી.

આ પ્રમાણે હોવાથી આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યે તથા બગડેલા આરોગ્યને સુધારવાને માટે મનુષ્ય માત્રે ઉપવાસ કરવાનો યથાર્થવિધિ જાણવો જોઇએ.

ઉપવાસનો વિધિ.

જે દિવસે ઉપવાસ કરવો હોય ત્યારે બિલકુલ અન્ન ખાવું નહિ.

શરીરમાં કાંઇ બેચેની જણાય તો ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અને ત્યાં દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી.

બદામ, આલુ, વગેરે મેવો તેમજ રાજગરાની પૂરી, શીરો વીગેરે પદાર્થો, રતાળુના કંદ વીગેરે પદાર્થોમાંથી કાંઇપણ ન લેવું અને કેવળ ભુખ્યા રહેવું.

ઉપવાસના દિવસે સવારના પહોરમાં એક ખાટા લીંબુનો રસ એક પ્યાલો ભરી પાણીમાં નાંખી પી જવો એટલે તેનાથી જઠર તદન સાફ થશે. આ શિવાય આખા દિવસમાં પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. કેટલાક મનુષ્યો આમ ઉપવાસના દિવસે પાણી પીતાં ગભરાય છે માટે તેવો ગભરાટ રાખવાનું કાંઇપણ પ્રયોજન નથી.

આ વિધિથી પ્રથમ પંદર દિવસમાં એક વખત ઉપવાસ કરવાનું રાખવું અને પછી તે સરળ થઇ જતાં અઠવાડીયામાં એક વખત તેનું સેવન કરવું. અઠવાડીયામાં એક વખત જે મનુષ્ય આવી રીતથી ઉપવાસનું સેવન કરે છે તે કદી પણ માંદો પડતો નથી જે મનુષ્યને અજીર્ણ, તાવ, જલોદર કે એવાજ પ્રકારના બીજા વ્યાધિઓ થયા હોય તેમણે ઉપરની વિધિ પ્રમાણે એકથી વધારે દિવસ ઉપવાસને ચાલુ રાખવા પછીથી તેનાથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ થતાં છોડી દેવા.

એક કરતાં વધુ દિવસ ઉપવાસ કરતાં શરીરમાં લોહી ઘટી જશે એવું કેટલાક મનુષ્યોનું માનવું હોય છે તેઓ પણ તેમાં ભૂલજ કરે છે કેમકે પોતાના આરોગ્યને સુધારવાને માટે પીસતાળીશ દિવસ અને વધુમાં વધુ નેવું દિવસ સુધી ઉપવાસ કરનારાના દાખલા પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં મોજુદ છે અને તેનાથી પણ અધિક દાખલા રૂપ આપણાં પૂર્વનાં ઋષિમુનીઓછે. તેઓ જંગલમાં મહિનાના મહિના અને વર્ષોના વર્ષ સુધી તપ કરવામાં પોતાનો કાળ વ્યતિત કરતા, અને કાંઇ પણ અન્ન અથવા ફળ ગ્રંહણ નહિ કરતા.

ઉપવાસનો પ્રયાગ જેમ લંબાવવામાં આવે છે તેમ આપણને લાભ કરનારજ થઇ પડે છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં આ ઉપવાસોપચાર પદ્ધતિથી અનેક અસાધ્ય ગણાતાં વ્યાધિઓને સારા કરવામાં આવે છે.

એકદમ લાંબા ઉપવાસ કરવા નહિ. પરંતુ ધીરે ધીરે મહાવરો વધતાં તેને વધારે દિવસ લંબાવવા શરૂઆતમાં તદન નિરાહાર રહેવું કોઇ કોઇને કઠીણ જણાય છે તેમણે થોડાં ફળો ખાવાં. લીલી દ્રાક્ષ, નારંગી, સંતરા વગેરેનો રસ પીને રહેવાથી પણ અધિક લાભ થાય છે. ઉપવાસના દિવસે દૂધ પીવામાં આવે તો પણ આરંભના અભ્યાસીને તે અડચણ કરતા નથી.

ધીમે ધીમે મહાવરો વધતાં પછી ફળોનો રસ કે દૂધ કાંઇજ ન લેવું. અને માત્ર જળ પીનેજ ઉપવાસ કરવો. આ ઉપવાસજ ખરેખરા લાભને આપનાર છે. લાંબા દિવસના ઉપવાસીએ જે દિવસ ઉપવાસ છોડવામાં આવે ત્યારે એકદમ ખાઇ ન લેવું પણ બનતા સુધી પહેલે દિવસે ફળોનો રસ પીનેજ ચલાવવું.

અઠવાડીયામાં એક વખત પોતાના આરોગ્યને અર્થે આવો વિધિસરનો ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

કુદરતી સ્નાન.

આપણે ગમે તેવા કામથી થાકીને લોથપોથ થઇ ગયા હોઇએ અને પછી સ્નાન કરીએ છીએ કે તરતજ આપણામાં નવજીવનબળ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરનાં ગાત્રો જે શિથીલ બની ગયાં હોય છે તે પાછાં સ્ફુર્તિમાન થાય છે અને આ શિવાય શરીર પણ હલકું હલકું લાગે છે.

સ્નાન કરવાથી આપણને કેટલા બધા લાભ થાય છે તે આપણે થોડા ઘણાં અંશે જાણીએ છીએ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના સર્વ સામાન્ય લાભનો તો આપણને અનુભવ થએલો હોયછેજ. પરંતુ અફસોસની વાત એટલીજ છે કે સ્નાન બરાબર વિધિપૂર્વક થતું નથી. વિધિપૂર્વક સ્નાન નથી થતું તોપણ તે લાભને આપે છે તો વિધિસર કરેલું સ્નાન કેટલા બધા લાભને આપે તે સહજ વિચાર કરતાં સમજી શકાય છે.

આપણા હાલના સ્નાનની પદ્ધતિ સંબંધમાં વિચાર કરીશું, હાલના સ્નાનમાં શું જોવામાં આવે છે ? એક વાસણમાં પાણી લીધું પછી બે લોટા શરીર ઉપર આમ ઢોળ્યા અને બે તેમ ઢોળ્યા એટલે સ્નાન થઇ રહ્યું એમજ આજે ઘણા ખરા મનુષ્યો માને છે સ્નાન કરવું એટલે પાણીથી ઉપરનું શરીર પખાળવું એટલોજ અર્થ તેઓ સમજતા હોય છે અને આ કારણને લઇનેજ પરિણામમાં તેમને ચામડીના વિધવિધ વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે છે.

કેટલાક મનુષ્યો તો એવા હોય છે કે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી સ્નાન કરતાજ નથી તેઓને પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિવિધ વ્યાધિઓ થવાનો પ્રસંગ આવે છે. આથી આરોગ્યને ઇચ્છનાર પ્રત્યેક સ્ત્રી તથા પુરૂષે પ્રતિદિન સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ અને તે બરાબર વિધિ સહિતનો હોવો જોઇએ.

પ્રાતઃકાળનો સમય સ્નાનને માટે ઘણોજ ઉત્તમ છે. સ્નાન હમેશાં ઠંડા જળથી કરવું જોઇએ. શિયાળાની કકડતી ટાઢમાં સ્નાન ઠંડા જળથી કરવાનું ન ફાવે તો ઉષ્ણ લેવું. તેમજ નિર્બળ પ્રકૃત્તિના રોગી મનુષ્યોએ પણ ઉષ્ણોદકજ વાપરવું.

સ્નાન કરવા બેસીએ ત્યારે આપણાં શરીરનો ગળા સુધીનો સર્વ ભાગ પાણીમાં રહી શકે તેવો કુંડ અથવા પીપ રાખવાની અનુકૂલતા હોય તો તે રાખવું. અને તે અનુકૂલતા ન હોય તો નદી અથવા તળાવમાં જઇ સ્નાન કરી આવવું. અને તેની પણ અનુકૂલતા ન હોય તો એક તપેલામાં પાણી લઇ લોટે લોટે ન્હાવું.

આ પ્રમાણે કહેવાની મતલબ એ છે કે શરીરનો સર્વ ભાગ પાણીમાં હોય છે. તો યથાર્થ સ્નાન બરાબર રીતે થઇ શકે છે.

નદી અને તળાવમાં સ્નાન કરવાથી શરીરનો સર્વ શ્રમ તરત ઉતરી જાય છે તેનો અનુભવ ઘણાને થયો હશે. તેનું કારણ પણ શરીરનો સર્વ ભાગ પાણીમાં રહે છે તેજ છે. તરવાથી પણ શરીરને કસરત મળી લાભજ થાય છે

ન્હાતી વખત એકાદ ખાદીનો સ્વચ્છ કટકો પાસે રાખવો. પ્રથમ માટી લઇને આખા શરીરે ચોળવી. અને પછીથી પાણી રેડતા જઇ તેને ધોઇ નાંખવી અને ખાદીના કટકા વડે ચામડીને ઘસીને બરાબર સ્વચ્છ બનાવવી. ખાદીના કટકાના અભાવે આપણાં હાથની હથેળીઓનો ઉપયોગ કરવો. શરીરના સર્વ ભાગને બરાબર ચોળીને સ્વચ્છ કરવા. ગુપ્તભાગો પણ હમેંશા સ્વચ્છ રાખવા.

શરીરની ચામડીની ચીકાસ કાપવાને માટે સાબુનો ઉપયોગ કરવો હોય તો કરવો. પણ તે સાબુ ઉત્તમ પ્રકારનો હોવો જોઇએ હલકા સાબુઓમાં ચરબી વિગેરે રહેલી હોવાથી તે લાભને બદલે નુકસાન કરે છે માટે તેવા સાબુ ન વાપરવા.

સાબુનાં કરતા હજાર દરજ્જે શ્રેષ્ઠ માટી છે, સાબુમાં એવા કેટલાક પદાર્થો રહેલા હોવાથી શરીરે કાંઇ વાગ્યું હોય અથવા ઘા પડયો હોય ત્યારે ડોકટરો સાબુ લગાડવાની ના પાડે છે. કેમકે એનાથી ઘામાં રૂઝ આવતી નથી. પરંતુ માટીનો ઉપયોગ તો બધી વખત થઇ શકે છે.

માટીમાં અનેક ગુણો રહેલા છે. કેમકે તે કુદરતની બનાવેલી છે. શરીરે સીળવા થયો હોય અથવા કોઇ ભાગમાં રસ ઉતર્યો હોય તો પણ આ માટીનો પાટો બંધાવીને રોગીને સારા કરવાના પ્રયોગો કેટલાક ડોકટરો આજકાલ કરવા લાગ્યા છે. કાંઇ વાગવાથી સોજો આવ્યો હોય તો પણ માટીનો રસ (ભોંયરસો) ચોપડવાથી આરામ થઇ જાય છે. અને આ પ્રમાણે સર્વ રીતે માટીની ઉત્તમતા સિદ્ધ થએલી છે. તેથી સ્નાન વખત માટીનોજ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

શરીરને આ પ્રમાણે ખુબ ઘસીને સ્નાન કરવું. કે જેથી ચામડીના સર્વ છિદ્રો ખુલ્લાં રહી શકે. અને ચામડીના વ્યાધિ થવાના પ્રસંગો આવે નહિ.

સ્નાન કરી રહયા પછી હાથની હાથેળીમાં ટુવાલ લઇ શરીરને ઘસીને કોરૂં પાડવું. કેટલાક મનુષ્યોનો એવો સ્વભાવ હોય છે કે તેઓ શરીરને સ્નાન કર્યા પછી લુછતા નથી પરંતુ તેમ ન કરવું.

ઠંડા પાણીથી ઘણાં મનુષ્યોને સ્નાન કરતી વખત ટાઢ વાય છે. તેઓ જો શરીરને બરાબર ચોળીને સ્નાન કરે તો તેમને ટાઢનો ભય લાગે નહિ. હાથેળી વતી શરીરને સ્નાન કરતી વખત ચોળવાથી સ્વાભાવિક ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથી ટાઢ વાતી બંધ થઇ જાય છે.

અભ્યાસ પડી જતાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરતાં જરા પણ ટાઢ વાતી નથી. આરંભમાંજ એ વિઘ્ન મનુષ્યોને જરા તા આવીને કંપાવે છે. અર્થાત્ ટાઢ વાય છે. પણ તેને ન ગણકારી શરીરને ચોળવું એટલે પછી નિત્યનો મહાવરો પડી જશે

શરીરને આરોગ્યવાળી હાલતમાં રાખવાને માટે મનુષ્યોએ ઓછામાં ઓછું દિવસમાં બે વખત તો સ્નાન કરવુંજ જોઇએ અનુકૂલતા હોય તો ત્રણ વખત ન્હાવું પરંતુ બે વખત તો ન્હાવું જરૂરનુંજ છે સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરને ટુવાલ વતી બરાબર લુછી નાંખીને લગભગ દશ મીનિટ સુધી સૂર્યના તડકામાં ઉઘાડા શરીરે ઉભા રહેવાથી સૂર્યસ્નાન કર્યું એમ કહેવાય છે અને તે પણ ઘણાં લાભને આપે છે. આ શિવાય, બાષ્પસ્નાન, કટિસ્નાન વગેરે સ્નાનના પ્રકારો પણ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યોને માટે છે સર્વ સાધારણ રીતે તો આ ઉપર જણાવેલા વિધિ પ્રમાણેજ સ્નાન કરવાની જરૂરછે. એક નેતર અથવા વહાણના ભરેલા ખાટલા ઉપર રોગી મનુષ્યે સુઇ જવું અને પછી ખાટલાની નીચે ખળખળતા પાણીના એક બે દેગડા મૂકવા અને ખાટલા ઉપર પેલા સુતેલા રોગીએ બનુસ કે ગોદડું લઇ પોતાના શરીરના સર્વ ભાગને ખાટલા સહિત ઢાંકી વરાળનો નાશ લેવો. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી રહી શકાય ત્યાં સુધી રહેવું આને **બાષ્પસ્નાન** કહેવાય છે. તેનાથી શરીરમાં પુષ્કળ પરસેવો થઇ વિજાતીય તત્વો બહાર નીકળી જાય છે.

કેડની નીચેનો સર્વ ભાગ ગરમ પાણીથી ઝારતા જવું તેને કટિસ્નાન કહેવામાં આવે છે.

શરીરના બધા ભાગમાં વરાળ ન લેતાં જે ભાગમાં દુઃખ હોય તેજ ભાગમાં તે લેવાની ક્રિયાને એકાંગી **બાષ્પસ્નાન** કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે કોઇપણ ભાગમાં વાગ્યું હોય, તો તે વખત જ્યાં વાગ્યું હોય ત્યાંજ વરાળ લેવી તે એકાંગી બાષ્પસ્નાનમાં ગણાય છે.

વરાળના પ્રયોગના જેવોજ ગરમ હવાથી પરસેવો લાવવામાં આવે છે આના સંબંધમાં ડોકટર સ્ટોકહોમ લખે છે કે "મનુષ્યોએ આરોગ્ય રહેવા માટે તથા વ્યાધિઓના હુમલા અટકાવવાને માટે ઓછામાં ઓછું અઠવાડીયામાં એક વખત તો આ સ્નાન કરવુંજ જોઇએ તેને કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

ખાટલા ઉપર ચત્તા સુઇ જવું અને ખાટલા નીચે એક તવીમાં ધગધગતા કોયલા નાંખી મૂકવા. પછી માથું અને મોં બહાર રહે તેવી રીતે ઓઢી લેવું. જ્યારે ગરમી જણાય અને અકળામણ થાય ત્યારે ઓઢેલું વસ્ત્ર કાઢી નાંખવું આને **ઉષ્ણવાયુ સ્નાન** કહેવામાં આવે છે. પાટલા ઉપર અથવા ખુરશી ઉપર બેસીને પણ આ ક્રિયા

થઇ શકે છે. આ પ્રયોગમાં લુગડાને ઝાળ ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. એક ભીંતની સાથે ઉભો પાટલો મૂકી તે પાટલા આગળ દેવતાની તવી મૂકી તેની સામે બેસી ઓઢેલા કપડાના છેડા પાટલા અને ભીંતની વચ્ચે દાબી દેવાથી સળગવાનો સંભવ ઓછો થશે.

આ સર્વ સ્નાનો કરતાં આપણે આગળ જણાવેલું કુદરતી વિધિપૂર્વકનું સ્નાન સર્વમાં સર્વોત્તમ છે અને તેથી તેનોજ સર્વ મનુષ્યોએ ઉપયોગ કરવો ઘટે છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

મનુષ્યો શાથી માંદા પડે છે.

૧ કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવાથી મનુષ્ય માંદા પડે છે.

૨ જમી રહ્યા પછી જમાડનારના આગ્રહને વશ થઇ એક ગ્રાસ પણ વધારે ખાવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૩ લાંબા ઉજાગરા કરવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૪ સાત્વિક પદાર્થોનું સેવન કરવાનું છોડીને રાજસ તામસ આહારોનું સેવન કરવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૫ માંસાહાર, તમાકુ, દારૂ, વગેરે પદાર્થો ત્યાગ કરવા યોગ્ય હોવા છતાં તેને ગ્રહણ કરવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૬ અતિશય મહેનત કરવાથી અને વિશ્રાંતિ ન લેવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૭ ખાઇ પી એમને એમ બેસી રહેવાથી અને કસરત ન કરવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

૮ ઇશ્વરોપાસનામાં ચિત્ત ન રાખ્યાથી અને માત્ર સ્વાર્થી વ્યવહારપરાયણતા રાખવાથી મનુષ્યો માંદા પડે છે.

મનુષ્યોને માંદા પડવામાં આ આઠ કારણો મુખ્ય છે. જો કે આ સિવાય બીજા પણ કેટલાક કારણો છે. પરંતુ મુખ્ય મુખ્ય આજ છે.

કુદરત મનુષ્ય માત્રને આરોગ્ય આપવાના સ્વભાવવાળીજ હોય છે માટે તેને અનુકૂળ થાઓ. તેના નિયમનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. તેમાં તમારી બુદ્ધિ ન ચલવો. કેમકે કુદરત મનુષ્યને આરોગ્ય રહેવાનું જ્ઞાન આપે છે ત્યારે મનુષ્ય હાથે કરી પોતાની બુદ્ધિથી કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરી વ્યાધિનો ભોગ થઇ પડે છે.

કુદરત તેના માર્ગમાં વહન કરનાર મનુષ્યને નવું નવું દૈવી સ્ફુરણ કરાવીને અપૂર્વ બળ આપે છે પણ તે માર્ગની ઉપેક્ષા કરી મનુષ્ય બળ વગરનો તથા જ્ઞાન વગરનો થઇ પડે છે.

કુદરત તેના આશ્રયદાતાઓની પ્રગતિ કરે છે ત્યારે મનુષ્ય તેનો આશ્રય છોડી વિપથગામી થાય છે.

કુદરત પ્રાણી માત્રનું સંરક્ષણ કરનાર એક માતા સમાન છે ત્યારે તેને છોડી મનુષ્ય અન્યત્ર જ્યાં ત્યાં ભટકી પોતાનો નાશ થવાનાં કારણો પોતાની હાથેજ ઉભાં કરે છે.

કુદરત નિત્ય સારૂં કરવાના સ્વભાવવાળી હોય છે ત્યારે મનુષ્ય તેના સ્વભાવને વિસરી પોતાના સ્વભાવથી દુઃખના અનુભવો કરે છે.

આમ હોવાથી કુદરતને અનુકૂલ થાઓ. વ્યાધિ જે કારણથી થતો હોય તેને દૂર કરી પરમ પ્રસન્ન બનો. અને વર્તન પણ તેને અનુકૂલ રાખો એટલે સોનું અને સુગંધી એક થશે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

સંગીતનો વ્યાધિ નીવારવામાં ઉપયોગ.

સંગીતમાં એવું અદ્ભુત અને જાદુઇ સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેનાથી સર્વ કાંઇ થઇ શકે છે. મોટા મોટા ઋષિવરોના તપનો ભંગ કરાવનાર સ્વર્ગીય અપ્સરાઓ પણ આ સંગીતના પ્રયોગનો આશ્રય કરીનેજ પોતાના પ્રયત્નમાં યશ મેળવતી હતી એક ક્ષણ માત્રમાં પ્રાણને હરી લે એવા મોટા

મોટા સર્પો પણ આ સંગીતના પ્રયોગથી આપણી આગળ આવીને નાચવા મંડે છે અને આ પ્રમાણે સંગીત એ સર્વ જગ્યાએ ધારેલું પરીણામ પ્રકટાવી શકે છે. નીચેના દૃષ્ટાંતથી આ વાતની અધિક ખાત્રી થશે.

નીના અને ડાટ એ બે યુરોપીયન બાળા હતી તે બંને બહેનો થતી હતી અને તેઓ પેનસીલ વેનીઆમાં એક પર્વતના શિખર તરફ હેનીવાઇલ નામના ગામમાં રહેતી હતી તેઓનો પીતા ગુજરી ગયો હતો અને માતા હયાત હતી, તેઓની હાલત સાધારણ હતી એક દિવસે તેની માતાએ પોતાની બંને છોકરીઓને સાડાત્રણ માઇલ દૂર આવેલા એક ગામમાં પોતાની મ્હોટી બ્હેનને સંદેશો કહેવા મોકલી અને રાત્રિ થતાં પહેલાં ઘેર આવવાની સૂચના કરી પરંતુ પાછળથી તે છોકરીઓને રમત ગમતમાં પડવાથી તે ગામ જતા મોડું થયું અને ત્યાંથી સંદેશો પહોંચાડીને પાછી ફરી તે વખત પાંચ વાગી ગયા હતા. ચાલતાં ચાલતાં એક માઇલ સુધી તેઓ આવ્યાં અને ત્યાં દ્રાક્ષના માંડવા હોવાથી તે છોકરીઓ દ્રાક્ષ ખાવા ઉભી રહી તેથી સાયંકાળનો સમય થઇ ગયો એટલે પછી તેઓએ ઉતાવળે પગે ઘર તરફ ચાલવા માંડ્યું. થોડે દૂર પણ ગયા ન હશે એટલામાં તો પાસેની ઝાડીમાંથી એક વાઘ તેમની સામે ધસી આવતો જણાયો વાઘને જોઇ નાની છોકરી ઘણી ભયભીત થઇ મ્હોટીને પણ થોડીક બીક તો લાગી પરંતુ હિંમતથી તેને દબાવી પણ વાઘ તો દબાતો છૂપાતો તેમની પાસે આવવા લાગ્યો.

મનુષ્ય જ્યારે ભયભીત થઇ જાય છે ત્યારે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તેને અમુક નવીન માર્ગ સુઝાડે છે. અને આજ કારણથી પરમાત્માને 'અધમોધ્ધારણ' 'દીનજન પ્રતિપાલ' વગેરે શબ્દોથી ઓળખવામાં આવે છે. ભયભીત થએલી તે બાળાઓના અંતઃકરણમાં પરમાત્માએ માર્ગ સુઝાડયો. તરતજ તેઓ નીચે પ્રમાણે ગાવા લાગી.

There is sunlight, on the hill top,
There is sunlight, on the sea.
× × × ×
O the sunlight, beautiful sunlight,
O the sunlight, in the heart.

સૂર્યના પ્રકાશનું અજવાળું પહાડના ટોચ ઉપર છે અને સમુદ્રની સપાટી ઉપર પણ છે.

અરે ! તે સૂર્યનો પ્રકાશ તેજસ્વી અને સુંદર: સૂર્યનો પ્રકાશ હૃદયમાં પણ છે.

આરંભમાં લથડતા સ્વરે એક બેવાર આ લીટીઓ તે બાળા બોલી. પછી તેની તે લીટી વારંવાર બોલવા લાગી. બાળાઓના મધુર કંઠથી બોલાયલી આ લીટીનો ધ્વનિ આકાશમાં ગાજી રહ્યો. થોડી વાર આ પ્રમાણે કર્યા બાદ તે બાળાઓએ જોયું તો વાઘ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો હતો.

સંગીતની યથાર્થ મહત્તા ન સમજનાર મનુષ્યના અંતઃકરણમાં આ વાત એકદમ ઉતરશે નહિ. પરંતુ જે તેના સ્વરૂપને બરાબર જાણે છે. તેઓને આમાં અસંભવીત જેવું કંઇ પણ નહિ લાગે.

કહેવાય છે કે નરસિંહમહેતા કુંવરબાઇનું મામેરૂં કરવા ગયા ત્યારે તેમને ઉષ્ણોદક ન્હાવાને માટે મળ્યું હતું. ઠંડુ પાણી માગવા છતાં તેમને મળ્યું નહોતું. આથી તેમણે તેજ વખત 'મલાર' રાગ ગાયો હતો. અને તરતજ વર્ષાદ તુટી પડયો હતો.

પ્રસિદ્ધ અકબર બાદશાહની કચેરીમાં તાનસેન નામનો ગવૈયો હતો તેના સંબંધમાં પણ એવું કહેવાય છે કે તે દીપક રાગ ગાતો ત્યારે દીપક એની મેળે સળગી ઉઠતા.

સંગીતની અસર આપણા ઉપર થાય છે તેની ખાત્રીને માટે એક બે દ્રષ્ટાંતો આપવાં જરૂરનાં છે.

નાટકો તો તમે ઘણી વખત જોયાં હશે. તેમાં કોઇ કોઇવાર કરૂણાજનક પ્રસંગોનો ચિતાર આવે છે અને તે પ્રસંગને અનુસરતું ગાયન તે પાત્ર કરનાર ગાય છે ત્યારે તમારા અંતઃકરણમાં શોકની છાયા થોડો વખત પણ પડી હશે. તમે સહજ પણ ગમગીન થયા હશો. આ સર્વ શેને લીધે ? સંગીતની અસરથીજ.

તમે રસ્તે જતા હો અને કોઇને ત્યાં કાંઇ અશુભ બનાવ બન્યો હોય અને તેઓ કરૂણ સ્વરથી રડતા હોય તો તે સાંભળીને પણ તમારા અંતરમાં સહજ પણ શોકની છાયા નથી આવતી ? આવેછેજ. આ પણ સંગીતની અસરથીજ. અર્થાત કરૂણ સ્વરના રોદનથીજ.

સંગીતની અસરના આ પ્રમાણે અનેક પ્રસંગો આપણા નિત્યના વ્યવહારમાં બનતા હોય છે. અને આપણે જો તે પ્રતિ બરાબર રીતે ધ્યાન આપતા હોઇએ છીએ તો સંગીત એ શું છે

તથા તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે કાંઇક અંશે જાણી શકાય છે.

અન્ય કળાઓની પેઠે સંગીત પણ એક કળા છે. અને તેને જેવી રીતે ખીલવવી હોય તેવી રીતે ખીલવી શકાય છે. આધુનિક નાટયકારોએ કેટલાક અંશે આ કળાના યથાર્થ સ્વરૂપને ફાવે તેવા ગાયનો બનાવવા વગેરેમાં બગાડી મુકયું છે. અને તે કારણને લઇને કેટલાક વિદ્વાનો તરફથી તેને હલકી કળા તરીકે મનાય છે પણ એકંદરે તેમ નથી. સાક્ષરશ્રી ગોવર્ધનરામભાઇના શબ્દોમાં કહીએ તો

"કલા છે ભોજ્ય મીઠી તે, ભોક્તા વિણ કલા નહિ,
કલાવાન કલા સાથે, ભોક્તા વિણ મળે નહીં."

આ પ્રમાણે સંગીતની કલા તો ઉત્તમ છે પણ તેનો ભોક્તા કોઇ નથી અર્થાત્ તેનો ઉપયોગ યથાર્થ રીતે કોઇ કરતું નથી અને તેથી સંગીતની હાલત દિન પર દિન પડતી થતી જાય છે.

चैतन्यं सर्व भूतानां विवृतं जगदात्मना । नादब्रह्म तदानन्दम
द्वितीयमुपास्महे ।

આ શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે નાદ એ એક સર્વવ્યાપક અમૂર્ત અવયવ છે અને તે કારણને લીધે એ નાદને નાદબ્રહ્મ કહેવામાં આવે છે અને સમગ્ર સૃષ્ટિમાંના નાદવિદ્યાના એકીકરણને ગાયનવિદ્યા કહેવાય છે.

ગાયનમાં સાહિત્ય, સ્વર, તાલભિનય અને રસ એવા ચાર પ્રકાર હોય છે અને જે ગાયનમાં તે હોય તેનેજ યથાર્થ ગાયન કહેવામાં આવે છે બે લીટી આમ જોડી અને બે તેમ જોડી એક ગાયન ઉભું કર્યું તેને 'ગાયન' શબ્દથી સંબોધવું એજ અયોગ્ય છે એવાં ગાયનો જોડાવાથીજ આ કળાની દુર્દશા થએલી છે

ગાયનમાં આવતા સાહિત્ય સંહિતાનો ભાગ ઋગ્વેદમાંથી સ્વરનો ભાગ સામવેદમાંથી અને તાલભિનયનો ભાગ યજુર્વેદમાંથી ઉત્પન્ન થએલા હોય છે. ભાવ રાગ તાલ વગેરે ગાયનના મુખ્ય પ્રકારને લઇને તેને કેટલાક ભરતશાસ્ત્ર પણ કહે છે પરંતુ અર્વાચીન પંડિતો તો એને **गीतं वाद्यं च नृत्यं च त्रय संगीत मुच्यते ।** એ વાક્ય વડે **સંગીત** શબ્દથી ઓળખે છે.

આધુનિક ગાયનોના વિશેષ કરીને ત્રણ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. અને તે સુપરિમાણુક, દુષ્પરિમાણુક, અને સામાન્ય એ ત્રણ

નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વીર, શૃંગાર, ભક્તિ તથા હાસ્યની પ્રેરણા કરનાર નિર્મલ ગાયન સુપરિમાણુક છે જે ગાયનમાંના સ્વર તથા અર્થથી શરીર તથા મનને વિકલતા પ્રકટે તે દુષ્પરિમાણુક ગાયન છે. ભય બીભત્સ અને રૌદ્રરસને ઉત્પન્ન કરનાર ગાયન પણ દુષ્પરિમાણુક છે. અને જે ગાયનના સ્વર રચના વગેરેથી શરીર તથા મન ઉપર કાંઇ પણ અસર થઇ શકતી નથી તે સામાન્ય ગાન કહેવાય છે.

ગાયન સંબંધી વિસ્તાર કરવામાં આપણે ઘણાંજ આડા ઉતરી ગયા છીએ. આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ સંગીતથી વ્યાધિની નિવૃત્તિ શી રીતે થાય છે તે જણાવવાનો છે. માટે હવે વિસ્તાર થતો અટકાવી મૂળ ઉદ્દેશના વિષયને ચર્ચવો યોગ્ય ગણીએ છીએ.

સંગીત ગાવાથી વાતાવરણમાં આંદોલનો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે આંદોલનોની અસર સંગીત સાંભળનાર મનુષ્ય ઉપર થાય છે. સંગીતમાં કરૂણાજનક ભાગ લીધો હોય તો તે સાંભળી આપણા હૃદયમાં કરૂણા પ્રકટે છે. સંગીતમાં વીર રસ લીધો હોય તો તેની અસરથી આપણા હૃદયમાં વીર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. ટુંકમાં સંગીત જેવા રસનું બનાવેલું હોય છે તેવી અસર તેના સાંભળનાર ઉપર અવશ્ય થાય છે. સંગીત આ પ્રમાણે તેના સાંભળનારા ઉપર સચોટ અસર કરતું હોવાથી રણસંગ્રામ પ્રસંગે વીરરસયુક્ત વાજાં અને ગાયનો ગાવાનો રિવાજ પડેલો છે.

પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ હવે સંગીતની મહત્તા સમજવા લાગ્યા છે. પ્લેટો, કાર્લાઇલ વગેરે અનેક બુદ્ધિમાન વિદ્વાનો સંગીત માટે પોતાના ઉંચા અભિપ્રાય દર્શાવે છે.

અમુક ભાષણ આપણે એક કલાક અથવા બે કલાક સાંભળીએ તેની અસર આપણા ઉપર જેવી થાય છે, તેના કરતાં ઉત્તમ પ્રકારની અસર પા કલાક ઉત્તમ સંગીત આપણે સાંભળવાથી થાય છે. સંગીતથી જનસમુહમાં જેવી અસર થાય છે. તેવી ભાષણથી થતી નથી. પણ એટલું સંભાળવું જરૂરનું છે કે સંગીત ઉચ્ચ વિચારોથી ભરપુર હોય અને તાલ વાદ્ય પૂર્વક ગાવામાં આવ્યું હોય. સર્પ જેવા ભયંકર પ્રાણીઓ પણ આ સંગીતના પ્રભાવથીજ વશ થઇ શકે છે.

જડ વસ્તુ ઉપર પણ સંગીતની અસર થાય છે. એ જાણી તમે આશ્ચર્ય પામ્યા શિવાય રહેશો નહિ તથાપિ તે સત્ય છે.

જડ વસ્તુ ઉપર પણ સંગીતની ઘણી સારી અસર થાય છે. આ વાતની અધિક સાબીતી અર્થે એક બે દ્રષ્ટાંતની અગત્ય છે.

ન્યુયોર્કમાં પ્રસિદ્ધ થતા હેલ્થ નામના માસિક પત્રના એપ્રીલ સને ૧૯૦૯ ના અંકમાં નીચેની બીના પ્રકટ થઇ હતી.

અવાજ અથવા સુરથી એક કાચના પ્યાલા જેવા જડ વસ્તુના પણ ચૂરેચૂરા કરી શકાય છે પ્રથમ એ ગ્લાસ ઉપર તમે એક આંગળીનો ટકોરો મારો અને પછી તેમાંથી ટકોરો મારવાથી જે પ્રકારનો અવાજ નીકળે તે પ્રકારના સુરથી વાદીત્ર વગાડો, થોડા સમયમાં તે પ્યાલો ભાંગી જશે સુપ્રસિદ્ધ ગવૈયો લાબ્લેચી આ પ્રમાણેનાં પ્રયોગ કરી પ્યાલા ભાગી નાંખતો હતો.

થોડા વખત પૂર્વે કોલ્ડબ્રુક ડેલમાં એક મ્હોટો પુલ ઇજીનીયરોની દેખરેખ નીચે તૈયાર થતો હતો. ત્યાં વાયોલીન વગાડનાર એક ઉત્સાદ આવ્યો અને તેણે વાયોલીન (એક પ્રકારનું સારંગી જેવું વાજીંત્ર) વગાડવા માંડયું તેની અસરથી તે પુલ ધીમે ધીમે ધ્રુજવા લાગ્યો. આથી તે વગાડવું બંધ રખાવ્યું અને હજી પણ કોઇ લશ્કરની ટુકડી એ પુલ ઉપર થઇને જાય ત્યારે વાજીંત્ર વગાડવાની મના છે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન કાલિંદિ અથવા યુમનાના તટ ઉપર બેસી મુરલી વગાડતા હતા. અને તેનાથી યુમના નદીનું વહેતું જળ પણ સ્થંભી જતું હતું તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના સંગીતનો પ્રતાપ હતો.

સઘળા પ્રકારના માનસિક અને શારિરીક શ્રમો પણ આ સંગીતવડે દૂર કરી શકાય છે તેમજ વ્યાધિ અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિ પણ સંગીતથી મટાડી શકાય છે, આ વિદ્યા કંઇ નવી નથી તે પૂર્વની સ્થાપીત અને સત્ય છે કયો રાગ ગાવાથી કયો રોગ મટે છે તે આ લેખમાં વર્ણવવાનો ઉદ્દેશ હોવાથી હવે તે આપીએ છીએ.

સિંહાના કન્હરોનો રાગ ગાવાથી ગરમીની પીડાથી તપીત રહેતા મન અને શરીરને શાંતિ થાય છે. અને આખા શરીરમાં શાંતિ શાંતિ થઇ રહે છે.

દરબારી કાનડાનો રાગ ગાવાથી કફ અને ગરમીથી દુઃખતી છાતીનો દુઃખાવો નાશ પામે છે.

વાગેશ્વરી રાગ ગાવાથી છાતીનો દુઃખાવો અને કફ મટે છે.

માલકોસ રાગ ગાવાથી છાતીના દરદો અને ક્ષય રોગ નાશ છે

માળવી રાગ ગાવાથી અશુભ વિચારનો નાશ થઇ શુભ વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે.

ત્રિવેણી રાગ ગાવાથી પાપ કરવાથી આપણુને થતી પીડા નાશ પામે છે.

ટંક રાગ ગાવાથી ક્રૂર કઠોર અને નિર્દયવૃત્તિના મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં પણ કરૂણા ઉપજે છે.

ગૌરી રાગ ગાવાથી કઠોરમાં કઠોર હૃદયની છાતી નમ્ર થાયછે.

પૂર્વી રાગ ગાવાથી શ્રમ અને સંકોચવાળા ચિત્તને આશ્વાસન મળે છે. અને ચિત્તની શુદ્ધિ સધાય છે.

શ્રી રાગ ગાવાથી ઘડી ઘડીમાં થતા ક્રોધનો નાશ થઇ શકે છે. અને શરીરને પોષણ મળે છે.

પટમંજરી રાગ ગાવાથી વિચારવાયુથી થએલા શ્વેત નેત્રો રક્ત થાય છે.

પરજ રાગ ગાવાથી વૃક્ષસ્થલમાં જામેલા કફનો નાશ થાય છે.

વેરાવળ રાગ ગાવાથી વાત પિત્ત અને કફના વ્યાધિનો નાશ થઇ શકે છે.

વસંત રાગ ગાવાથી વાત વિચારથી મલિન થએલું મન ઉજ્વલ થાય છે.

પંચમ રાગ ગાવાથી વાત પિત્ત ગતિની શમ વિસમતા નાશ થાય છે.

લલીત રાગ ગાવાથી કફનો પ્રકોપ દુસ્વપ્ન વગેરે નાશ પામે છે.

સોહીણી રાગ ગાવાથી અતિ નિદ્રાથી કુપિત થયેલ કફ વાયુનુ સાંત્વન થાય છે.

હિંડોલ રાગ ગાવાથી છાતીમાં વાયુથી ગંઠાતી ગ્રંથી મટે છે.

અડાણાનો રાગ ગાવાથી વાત પિત્તથી થતી માથાની પીડા શમે છે.

દેશાક્ષી રાગ ગાવાથી અંતરની ગરમી અને ક્રોધ નાશ પામે છે.

ઘટદીપકી રાગણી ગાવાથી અત્યંત રૂદનવડે ઝાંખ થયેલા નેત્રો તેજસ્વી થાય છે.

ભીમપલાસી રાગણી ગાવાથી શરીર અને નેત્રો તેજસ્વી થાય છે.

ધનાશ્રી રાગણી ગાવાથી હૃદય શુદ્ધ થાય છે. તથા નેત્રનું તેજ વધે છે.

સ્યામંત રાગ ગાવાથી પિત્તના કોપથી સુકું થયેલું શરીર શીતળ થાય છે.

મેઘ રાગ ગાવાથી શરીરમાં થએલી અત્યંત વાયુની ત્વરા નાશ પામે છે. અર્થાત્ વાયુવિકાર મટે છે.

સારંગ રાગ ગાવાથી પિત્તજ્વર તથા પિત્તના પ્રકોપથી થતી શિરોવેદના સમે છે.

જેજેવંતી રાગણી ગાવાથી તપિત તનું શિતળ થાય છે.

સોરઠ રાગ ગાવાથી આપણાં જીવનમાં વૃદ્ધિ થઇ શરીર આરોગ્યવાન બને છે.

મલ્હાર રાગ ગાવાથી વર્ષાદ વરસે છે અને શરીર કામદેવના જેવું સુંદર બને છે

આશાવરી રાગણી ગાવાથી કફને લીધે કોપેલા શોણીત (લોહી) તથા વિર્ય શાંત થાય છે.

લાચારી ટોડી રાગણી ગાવાથી આશાવરી અને ટોડીમાં લખેલા ઉભય લાભ થાય છે.

ટોડી રાગણી ગાવાથી લોહીની ગતી વધે છે. તથા કફ, વાત વગેરે નાશે છે.

ભૈરવી રાગણી ગાવાથી શ્લેષ્મ તથા ક્ષય મટે છે.

ગુર્જરી રાગણી ગાવાથી શરીર અને મન ને દીપ્તીમાન કરે છે.

રામકલી રાગણી ગાવાથી કફ વગેરે શરીરની બદબોઇને ટાળે છે.

ભૈરવી રાગ ગાવાથી કફ વગેરેનો નાશ થાય છે.

કયા કયા રાગ ગાવાથી કયા કયા વ્યાધિ મટાડી શકાય છે. તે આ ઉપરથી સહજમાં જાણી શકાય છે. અને તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

સંગીતની મહત્તા અલૌકિક છે. શ્રમ ઉતારવાનું પણ તે એક ઉત્તમ સાધન છે અને તેથીજ ખેડુતો હળ હાંકતી વખત, ઘાંચીઓ ઘાણી ફેરવતી વખત સ્ત્રીઓ દળતી તથા ખાંડતી વખત ગાયનોના રાગડા લાંબા લાંબા કાઢે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમને શ્રમનું ભાન થતું નથી અને આનંદમા ને આનંદમાં કામ સંપૂર્ણ થઇ જાય છે.

મેડીકલ ટાઇમ્સ નામના અંગ્રેજી માસિકમાં એક હેવાલ પ્રગટ થયો છે કે જ્યારે આપણને કાંઇ જખમ પડવાથી શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો સંગીત સાંભળવાથી લોહી બંધ પડી જાય છે. અથવા ઘણુંજ ઓછા પ્રમાણમાં નીકળે છે. આ બાબત એક લશ્કરી સીપાઇ ઉપર આનો અખ્તરો કરી જોયો હતો. અને તેમાં સંગીતની અસર ઉત્તમ પ્રકારની થઇ હતી. સંગીત ગાવાથી મન સંગીતના સુરમાં જોડાય છે અને મન આ પ્રમાણે અન્ય વસ્તુમાં જોડાવાથી વહેતું લોહી નીકળતું બંધ પડે છે.

સંગીતના લાભ અસંખ્ય હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે તેનો બની શકે તેટલો લાભ લેવો જોઇએ. તેમ કરવાથી શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે બુદ્ધિ વિકસીત થાય છે અને વ્યાધિનો નાશ થાય છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

આરોગ્ય પ્રાપ્તિના કેટલાક પ્રકીર્ણ ઉપાયો.

મનુષ્યનાં ફેફસાં જેમ મજબુત વધારે તેમ તેની આરોગ્ય સ્થિતિ પણ સારી એવું પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાનો માને છે. માટે જેમ બને તેમ ફેફસાં મજબુત કરવા પ્રયત્ન કરવો અવશ્ય જરૂરનો છે.

દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ તથા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી ફેફસાં મજબુત થઇ શકે છે. માટે તે પ્રયોગનું આગ્રહપૂર્વક સેવન કરવું.

સીધા ટટાર બેસવાથી પણ તે મજબુત થાય છે. માટે ટટાર બેસવાની ટેવ રાખવી. આજે સીધા ટટાર બેસવાની ટેવ પ્રતિ કોઇ પણ મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચાતું હોય તેમ લાગતું નથી. સઘળાજ મનુષ્યોને વાંકા વળીને બેસવાની ટેવ પડી ગએલી હોય છે. સ્કુલોમાં ભણતાં વિદ્યાર્થીઓ પણ વાંકાજ બેસે છે. અને પરિણામમાં તેઓ અત્યંત નિર્બળ થઇ ગએલા હોય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી હંમેશા સીધા અને ટટાર બેસો.

સીધા અને ટટાર બેસવાથી ફેફસાંમાં જેટલા પ્રમાણમાં હવા લેવી જોઇએ તેટલી લઇ શકે છે અને નિર્બળ થતાં નથી.

× × × × × ×

મનની શાંત સ્થિતિ રાખે. દિવસમાં અથવા રાત્રિએ પા કલાક અથવા અડધો કલાક કંઇ પણ કામ ન કરતાં તરત શાંત પડી રહો. જગતના સઘળા વિચારોને ભુલી જાઓ. અને શાંત .થાઓ. આ પ્રયોગથી તમને ઘણાજ થોડા વખતમાં અદ્દભુત લાભ પ્રાપ્ત થશે. કેમકે શાંત અવસ્થામાં શરીરને જેટલી જીવન શક્તિ મળે છે. તેટલી બીજી કોઇપણ અવસ્થામાં મળતી નથી નિદ્રા પણ શાંતિથી લો. સઘળે શાંતિજ ભરેલી છે એમ ધારો તેનાથી એકાકાર થઇ જાઓ.

× × × × × ×

જે પ્રમાણે ખાવાનો વિધિ છે તેજ પ્રમાણે નિદ્રા લેવાનો પણ વિધિ છે નિદ્રા એ મનુષ્ય માત્રને જીવન આપનાર છે. ઉંઘ એ પુર્નજીવન આપનાર માતા છે. એવાં કહેવત છે આથી રાત્રે સુઇ જાઓ ત્યારે તમારા મનને ઉપાધિવાળા વિચારોથી દૂર કરી સુઓ અને શાન્ત રીતે નિદ્રા લો. મનની ઉપાધિવાળી સ્થિતિ રાખવાથી નિદ્રા આવે છે પરંતુ તેનાથી યથાર્થ જીવન મળતું નથી.

નિદ્રા લેવાના સમય અગાઉ થોડો વખત પછી કાંઇ નહિ તો પાંચ મીનીટ ઇશ્વર સ્મરણ કરવાથી મનની શાંત સ્થિતિ ઘણી સહેલાઇથી થઇ શકે છે.

× × × × × ×

વ્યસન માત્રથી દૂર રહો. ચાહ, કોફી, તમાકુ, દારૂ, ગાંજો, વગેરે સર્વે વ્યસનો અત્યંત હાનિ કરનાર છે. આરોગ્યને તેઓ બગાડી મૂકે છે આ દુર્વ્યસનો સંબંધમાં જેટલું લખીએ તેટલુ ઓછું છે. અનેક પ્રસંગે આ સંબંધમાં લખાઇ તથા કહેવાઇ ગયું છે તેથી વિસ્તાર ન કરતાં માત્ર એટલુંજ જણાવીએ છીએ **વ્યસન નામે નુકસાનકારક છે.**

× × × × × ×

અકાળે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ તે પણ આરોગ્યને બગાડી મૂકે છે. હિન્દુસ્તાનમાં બાળલગ્નનો પ્રચાર વધી જવાથી હવે બ્રહ્મચર્ય ભંગ નાની ઉમરમાંજ થાય છે અને તેથી નિંમાલ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન થઇ દિવસે દિવસે સત્વ ઘટવા લાગ્યું છે.

બ્રહ્મચર્યના સેવનથી કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે પ્રત્યેક માબાપે પોતાનાં પુત્ર પુત્રીને સમજાવવા જોઇએ અને બાળલગ્ન અટકાવી દેવાં જોઇએ જ્યાં સુધી તેમ થશે થશે નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્ય સ્થિતિ સુધરી શકશે નહિ.

આરોગ્ય પ્રાપ્તિના અનેક ઉપાયો આજે જ્યાં ત્યાં દર્શાવાય છે પરંતુ જ્યાં સુધી આ મુખ્ય ઉપર ધ્યાન અપાતું નથી ત્યાં સુધી સઘળા ઉપાયો વ્યર્થજ છે. જેમ એક ઝાડના મૂળમાં સડો લાગ્યો હોય તેને દૂર કર્યા સિવાય તેનાં ઉપરનાં ડાળા પાંખડાને પાણી છાંટવામાં આવે તો તે વ્યર્થ છે તેમ આ આરોગ્યના સંબંધમાં પણ છે.

દિવસે દિવસે આપણાં હિંદુસ્તાનની પ્રજા નિર્બળ થતી જાય છે તેમાં બીજા બધા પ્રાંત કરતાં આપણાં ગુજરાતની પ્રજા છેકજ નિર્માલ્ય બની ગઇ છે તેનું કારણ બાળલગ્નજ છે. નાની ઉમરનાં લગ્નનાં કારણેજ તેમનાં શરીરનું સર્વ ઓજસ ઘટતું જાય છે. માટે હવે આજથી ચેતો અને તમારા શરીરને બ્રહ્મચર્યના સેવનથી મજબુત અને બળવાન બનાવો.

× × × × × ×

કેટલાક મનુષ્યો આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળે છે પરંતુ તેમનું આરોગ્ય સારૂં જોવામાં આવતું નથી આ જોઇને ઘણા મનુષ્યોનાં અંતઃકરણમાં શંકા થાય છે કે આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું હશે તો તેનું સમાધાન ઘણું સરળ રીતે છે અને તે એકે વિચાર અને કૃતિની ભિન્નતાને લીધે આ પ્રમાણે બને છે.

હવે એતો નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું છે કે વિચારની અસર શરીર ઉપર થાય છે § અને તેથી મનુષ્ય આરોગ્યના નિયમો પાળે અને વિચારમાં મંદવાડની કલ્પના કરે તો કોઇપણ દિવસ આરોગ્ય મળતું નથી આરોગ્યને માટે કૃતિ અને વિચાર એ બંનેની ઐક્યતાની જરૂર છે.

એક હાથ ખાડો ખોદી તેને પૂરી દેવો તે જેમ હાસ્યપાત્ર ગણાય છે કેમકે તેનાથી કોઇપણ દિવસ ખાડો ખોદી શકાતો નથ તેમ આ આરોગ્યના સંબંધમાં પણ છે વિચાર અને કૃતિની ઐક્યતા વગર આરોગ્ય મળતું નથી અને આજ કારણને લઇને રોગી મનુષ્ય આગળ ઉત્સાહજનક વિચારો ચલાવવાની જરૂર છે.

---

§ આ સંબંધમાં વધારે જાણવાને માટે અમારા તરફથી બહાર પડેલા પ્રાણાયામ ભાગ ૧ ના પુસ્તકનું પ્રકરણ ૧૭ મું વાંચો. પુસ્તકનું મૂલ્ય આના આઠ પોષ્ટેજ ૦–૧–૦ ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ–સુરત.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને તથા તેની સારવાર કરનાર સંબંધીઓને ઉપયોગની સૂચના.

આરોગ્ય એ પ્રત્યેક મનુષ્યને માટે એક સરખી રીતે તેના હકની વસ્તુ છે. તેથી તેના નિયમ પ્રમાણે કોઇપણ રોગ અસાધ્ય નથી. આ વાતને વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યોએ બરાબર સમજી રાખવી જોઇએ.

મને અમુક વ્યાધિ થતાં તે મટશે કે કેમ એવી શંકા વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યે કોઇ પણ દિવસ રાખવી ન જોઇએ કેમકે નેચરોપથી સર્વ વ્યાધિને મટાડવામાં શકિતમાન થઇ છે. અને થયે જાય છે. તેના આશ્રયને સત્વેળા ગ્રહણ કરો તથા તેનાથી સુખનો અનુભવ કરો. રોગી મનુષ્યોની સારવાર કરવા પાસે બેઠેલાં મનુષ્યોએ પણ રોગીની આગળ કોઇ પણ દિવસ તમારો વ્યાધિ મટી શકે એવો નથી. અસાધ્ય છે એમ કદીપણ કહેવું નહિ તેમજ ખબર જોવા આવનાર મનુષ્યો તેની આગળ તેમ ન બોલે તેની સાવધાનતા રાખવી.

આ સંબંધમાં અધિક વર્ણન કરતાં વિસ્તાર થાય તેમ હોવાથી આ પ્રકરણનો સર્વ સારાંશ એક કવિતામાંજ સમાવી તેની સમાપ્તિ કરવી યોગ્ય ગણીએ છીએ

પદ (અંતર્યામી જય સુંદર- એ લય.)

હીમ્મત હારી; જાવું ના કદી અગણિત વ્યાધિ આવે,
તનુ ધારીને વ્યાધિ થાયે, ના રંક કે રાયે બચી જાયે;
જોગી જતીને પણ એ સાલે, પણ એ સાલે. હીમ્મત૦
ભૂલથી જન વ્યાધિ ગ્રસિત થાતા, ટળવા તે વૈદ્ય ગૃહે જાતા,
પી ઔષધ મનમાં મલકાતા, મન મલકાતા; હીમ્મત૦
ભૂલ કારણ કો ન જગે શોધે, સ્વાર્થી વૈદ્ય પણ ના એ બોધે,

કહો કેમ કરી વ્યાધિ [1]રોધે, વ્યાધિ રોધે; હીમ્મત૦
સમજી સુજ્ઞે પ્રથમે આવું, વ્યાધિના કારણને સ્હાવું,
(પછી) તે નિવારવા ઉદ્યત થાવું, ઉદ્યત થાવું; હીમ્મત૦
કંઇ જન વ્યાધિમંહિ સપડાતા, 'હાય શુંય થશે' કહી ગભરાતા,
મિથ્યા કરી તર્કો અથડાતા, એ અથડાતા; હીમ્મત૦
કંઇ રોગી સમીપ જન તો આવી, ખરા અંતરના સંગી કહાવી,
રડતા નયને અશ્રુ લાવી, અશ્રુ લાવી; હીમ્મત૦
વળી બોલે મુખે વ્યાધિ જબરો, મટવો લાગે એ બહુ [2]કપરો,
'પ્રભુ પ્રભુ' મુખથી હાવે સ્મરો, ભાઇ હાવે સ્મરો; હીમ્મત૦
આ વચનો શુણીને ચિંતા કરે રોગીજન ભીતિ ઉર ધરે,
ઘડી જીવતો હોય તો હાલ મરે, એ હાલ મરે; હીમ્મત૦
માટે રોગી સમીપે આવું, વચનજ વદતાં ઉર લજાવું,
ઉત્સાહ જળ તેને તો પાવું, તેને પાવું; હીમ્મત૦
મટશે વ્યાધિ તમ હાલ ઘડી, મટવાની યુક્તિ હાથ જડી,
(માટે) ચિંતા નવ કરશો કોઇ [3]ઘડી, ભાઇ કોઇ ઘડી; હીમ્મત૦
આવાં આવાં વચનો કહેવાં, કહી ચિંતા ઉપાધિ સકલ [4]દહેવાં
દેવો આનંદે રોગી રહેવા, રોગી રહેવા; હીમ્મત૦
દુઃખ આવી પડે જે તે સહેવું, પ્રભુની કૃપા રૂપજ તે [5]પ્રહેવું,
કરી નિશ્ચય તે મધ્યે વહેવું, મધ્યે વહેવું; હીમ્મત૦
દુઃખ પડી પડીને તે શું પડશે, એવું કહી જે તે સહન કરશે,
તેને કદી દુઃખ તો ના નડશે, દુઃખ ના નડશે; હીમ્મત૦
તનુમાંહિ સદા નિસ્પૃહ રહી, જે આવી પડે તેનેજ સહી,
કરવી ચિંતા તો કાંઇ નહિ, ચિંતા કાંઇ નહિ; હીમ્મત૦
વળી અંતરથી પ્રભુને ભજવા, ખરો ભાવ ધરી તેને યજવા,
ત્યાં દુઃખ તણો આવે નહિ વા,× આવે નહિ વા; હીમ્મત૦
પ્રભુ ભજવાથી દુઃખ તો જાશે, કરૂણાવત્સલ બાલજ સ્હામે,
પછી વ્યાધિ થકી નિવૃત્ત થાશે, નિવૃત્ત થાશે; હીમ્મત૦

આ કવિતાને ગાવી તથા તેના અર્થને બરાબર વૃત્તિમાં આરૂઢ રાખી તે પ્રમાણે વર્તન રાખવું. વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યે હમેશ ગયા પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આરોગ્ય સંબંધના વિચારો કરવા આ વિચારને યોગ્ય થઇ પડે તે અર્થે નીચેની ભાવનાવાળું પદ્ય ઘણું ઉપયોગનું થઇ પડે તેમ છે.

---

૧. નાશ કરે ૨ મુશ્કેલ. ૩ કોઇ વખતે ૪ નાશ કરવા. ૫ જાણવું.
×કોઇપણ.

પ૯. (જીને આપકું જોયા નહિ એ લય)

આરોગ્ય સ્વરૂપ હું છું સદા, મુજમાં નથી વ્યાધિ કદા.[1]
અણું પંચનું ભૈાતિક તનું, આરોગ્યમય આજે બન્યું,
ટળ્યું જોર વ્યાધિ માત્રનું, ટળી ભીતિ ને સર્વ આપદા; આરોગ્ય૦
નખ શિખથી આરોગ્ય છું, પરિપૂર્ણ હું નિર્લેપ છું,
રોગજ થકી અસ્પૃશ્ય છું,[2] જેમ કમળ વારિ વત તદા;[3] આરોગ્ય૦
આરોગ્ય હુંમાં પૂર્ણ છે, અણું કો ન તેથી અપૂર્ણ છે,
જ્યાં જોઉં ત્યાં સંપૂર્ણ છે, આરોગ્ય લહરિ સર્વદા; આરોગ્ય૦
કદી દેહના જીવમાનમાં-વડી, ને રહું તે ધ્યાનમાં,
મોહે બનુ અભિમાનમાં, તવ લાગું વ્યાધિમાં યદા;[4] આરોગ્ય૦
પણ જ્યારે હું તે માનને, ત્યજી ઇષ્ટ કેરા ધ્યાનને,
કરૂં તવ ઉપરના જ્ઞાનને, મતિમાં સ્ફુરાવે પ્રભુ સદા; આરોગ્ય૦
પ્રભુમાં સદા આરોગ્ય છે. ત્યાં ભોકતા નહિ કે ભોગ્યછે,
સુખ રૂપ બધે આરોગ્ય છે, શ્રાન વચન એવાં સર્વદા; આરોગ્ય૦
હું પણ પ્રભુનો અંશ છું, પ્રભુરૂપ હું પરમાંશ છું,
આરોગ્ય સ્વરૂપ દિવ્યાંશ છું, રહું મસ્ત હું તો સર્વદા; આરોગ્ય૦

આ કવિતાને વ્યાધિગ્રસ્ત તથા આરોગ્યસંપન્ન મનુષ્યે દિવસમાં બે ત્રણ વખત ગાવી. બે ત્રણ વખત ગાવાનો યોગ કદાચ ન આવે તો તેની અડચણ નહિ પણ તેનો ભાવાર્થ મતિમાં તરતો રાખવો.

આ સહેલામાં સહેલો ઉપાય થોડો વખત સેવવાનો ચાલુ રાખ્યાથી આરોગ્યની ભાવના દૃઢ થઇ જશે. અને તે સાથે કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી તે મનુષ્યને પકવાન અને અમૃતનો સાથેજ યોગ થશે. અર્થાત તેની આરોગ્ય સ્થિતિ ઘણી સારી રહેશે.

---

૧. કોઇ પણ ૨. જૂદો છું, ૩. કમળ પાણીમાં રહેવા છતાં પાણીથી ભીંજાતુ નથી તેમ હું પણ આરોગ્યસ્વરૂપ હોવાથી વ્યાધિથી જૂદો છું, ૪. તે વખતે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

એક અમૂલ્ય ઔષધ.

જગતના મનુષ્યો સ્વાર્થી છે અને તેથી તેઓ પોતાના સ્વાર્થને લીધે ઔષધ દ્રવ્ય લઇને આપે છે. જગતના મનુષ્યો માનના ભુખ્યા છે અને તેથી તેઓ પોતાને ખર્ચે ગરાબોને તેમજ અન્યને મફત દવા અપાવે છે. જગતના મનુષ્યો આ પ્રમાણે આજે જ્યાં જોઇશું ત્યાં આ એજ પદ્ધતિથી ઔષધો આપે છે. કોઇક વિરલા મનુષ્યોજ માત્ર નિસ્વાર્થે આષધ આપનાર હોય છે. સાર્વજનિક હોસ્પીટાલ વગેરે આવા પરોપકારી મનુષ્યોના ઉદાહરણની કૃતિ રૂપ છે.

મનુષ્યોને હાથે તેયાર થતાં સઘળાંજ ઔષધોમાં મહેનત હોય છે. બજારમાંથી અમુક વસ્તુઓ કેમીસ્ટને ત્યાંથી લાવવાની હોય છે. અમુક ગાંધીને ત્યાંથી લાવવાની હોય છે, તેને ખાંડવાની હોય છે. દળવાની હોય છે. અને આ પ્રમાણે તેમાં અનેક કડાકૂટ હોય છે.

આ સર્વ કડાકૂટમાંથી મુક્ત કરી મનુષ્ય માત્રને માટે એક અમૂલ્ય ઔષધ પરમાત્માએ બનાવ્યું છે. પરમાત્મા ખરેખરા નિસ્વાર્થ દાતાશ્રી તેની કિંમત કાંઇ પણ રાખી નથી. એક ગરીબમાં ગરીબ મનુષ્ય પણ તેનો સહેલથી ઉપયોગ કરી શકે છે. વળી તે સર્વત્ર મળી શકે છે

આ અમૂલ્ય ઔષધ તે કયું હશે તે જાણવાની જીજ્ઞાસા થાય છે પણ જો જો તેનું નામ સાંભળીને હસી કહાડી તેની ઉપેક્ષા કરતા નહિ. તેની જેણે જેણે ઉપેક્ષા કરી છે તેણે સર્વે પોતાની આરોગ્ય સ્થિતિને ગુમાવી છે અને હવે પછી પણ જે કરશે તેઓ તેને ગુમાવશેજ.

એવો એક સ્વાભાવિક નિયમ છે કે જે ઇશ્વરકૃત ઉપાય હોય તે સરળમાં સરળજ હોવો જોઇએ પરમેશ્વર પોતેજ સરળ છે એટલે તેમનો ઉપાય પણ સરળ હોય તેમાં શી નવાઇ. અન્ય મનુષ્યો પરમેશ્વરને ભલે કઠીણ અને ગુંચવાડા ભરેલા જણાવે પણ વસ્તુતઃ તે તેવા નથી. અણુમાત્રમાં જેનો નિવાસ છે તેવા પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ ગુંચવાડા વાળું શી રીતે હોઇ શકે !

આ બાબત સંબંધી વર્ણન કરવા માંડતા તમારી જીજ્ઞાસા ઉપાય જાણવાને વધારે વધારે થાયછે કેમ ચાલો ત્યારે હવે તેનું વર્ણન કરવાનું કોઇ પ્રસંગે રાખી આજે પ્રસ્તુત: વિષય હાથ ધરીએ.

પરમેશ્વરકૃત આ ઉપાય વ્યાધિ માત્રને નિવારનાર અમૂલ્ય ઔષધ તે અન્ય કંઇ નહિ પણ **માટીજ** છે ? કેમ નામ સાંભળીને હસો છો ? પુન: જણાવું છું કે એ ઉપાય તે માટીજ છે આ આપણા શરીરની ઉત્પત્તિ પણ શાથી થઇ છે ? માટીથીજ તેમજ અંતે એની વ્યવસ્થા પણ ક્યાં થવાની છે ! માટીમાંજ. માટીનો કેટલો બધો પ્રભાવ, કેમ કાંઇ લક્ષમાં આવે છે ! કાંઇ અંતરમાં ઉતરે છે ?

આ માટીના ઉપયોગથી અનેક રોગોને મટાડી શકાય છે ! કેમ ખાત્રી નથી થતી ધીરજથી વાંચો, માટી અનેક રોગોને મટાડી શકે છે આ વાત કપોળ કલ્પિત નથી પણ પરમ સત્ય છે.

માટીના ગુણ સંબંધી કાંઇ શંકા ઉદ્ભવે છે ! અરે ! પરમાત્માકૃત ઉપચારમાં અશ્રદ્ધા ! શું તમે વ્યવહારમાં એવું નથી સાંભળ્યું કે અમુક મહાત્માએ એક ધૂળની ચપટી આપીને એક માણસનો રોગ ટાળ્યો અને ત્યારથી એવી કહેવત પણ પડી ગઇ છે કે મહાપુરૂષ ચપટી ધૂળ આપે તોપણ તેનાથી વ્યાધિ સારો થાય અને જ્યારે આમ છે ત્યારે મહાપુરૂષના પણ મહાપુરૂષ પરમાત્માના આ માટીના ઉપયોગથી વ્યાધિઓ નાશ પામે તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું શું છે ?

ત્યારે શ્રદ્ધા રાખી તેના ઉપયોગની પદ્ધતિને જાણી તે વડે વ્યાધિમાત્રથી મુક્ત થાઓ. તમારી શ્રદ્ધા હશે તોજ આ ઉપચાર તમને લાભ આપનાર થશે. શ્રદ્ધા વગર કરેલા ઉપચારો પછી તે ગમે તેવા સારા હોય તો પણ તેનું ફળ કશુંજ નથી.

માટીના ઉપચારથી સારા થતા વ્યાધિઓ.

રક્તપીતના રોગમાં માટી ખાસ ગુણ કરે છે. પૂર્વે જ્યારે આ વ્યાધિ યુરોપમાં અતિશય પ્રમાણમાં ચાલ્યો ત્યારે એમફ્રેડેરીક વેલ્સ વોનર નામનો લેખક જણાવે છે કે સર્વ રોગીઓને અંગ ઉપર એક તદન ઝીણું વસ્ત્ર વીંટાળીને ગળા સુધી ઉંડા રેતીમાં દાટવામાં આવતા. અને પછી ચોવીશ કલાક રહીને ત્યાંથી કહાડી લેતા એટલે તે રોગીનો રોગ તદન સારો થઇ જતો હતો.

આજ પ્રમાણે પ્રયોગ કરી કેસરેટા નજીક રીકેલગામના એક માણસે પોતાની છોકરીને થએલા સર્પદંશનું ઝેર ઉતાર્યું હતું અને તેથી સર્પદંશમાં પણ માટી અદ્ભુત ગુણ કરે છે એ સિદ્ધ થઇ ગયું છે.

રૂઝ લાવવાનો ગુણ માટીમાં અદ્દભુત રીતે સમાયલો છે. કપાયલા અથવા કોહવાયલા શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં માટીનો પાટો નીચે એક કપડું મલમલના જેવું સુંવાળુ તથા પાતળું રાખીને બાંધતા એક બે દિવસમાંજ આરામ થઇ જાય છે.

વાગવાથી અથવા એવાજ કોઇ બીજા કારણથી શરીરના કોઇ ભાગમાં રસ આવે છે તે વખત પણ માટીનો તે ભાગ ઉપર લેપ કરવાથ તમામ રસ માટી ચુસી લે છે.

મધમાખ, ભમરી, વગેરે ઝેરી જંતુના ડંખ ઉપર પણ માટીને થુંક સાથે પલાળીને મૂકવામાં આવે છે તેનાથી વેદના મટી જાય છે.

પેટ ઉપર એક કકડો મૂકી પછી માટીનો પાટો બાંધવાથી જઠરમાં તથા મળમાં એકઠી થએલી તમામ ગરમી ચુસાઇ જાય છે. તથા જઠરના યંત્રો બળવાન બને છે વળી તેનાથી પેટ તથા શરીરમાં રહેતી અસ્વસ્થતા, ઉંઘ ન આવવી વીગેરે રોગોનો પણ નાશ થાય છે સાધારણ તાવ પણ તેનાથી ઉતરે છે.

ડો એડોલ્ફજસ્ટ પોતાના 'કુદરત તરફ વળો' નામના પુસ્તકમાં આને માટે એટલે સુધી લખે છે કે સંધીવા, ખાંસી, સોજો. ગુમડાં સ્ત્રીઓના વિવિધ વ્યાધિઓ વગેરે સર્વને માટે માટીનો ઉપયોગ કરવો તેનાથી ચોક્કસ રીતે ફાયદો થશે કદાચ કોઇ રોગમાં વહેલો નહિ થાય પરંતુ થોડો સમય રહીને પણ ફાયદો થયા શિવાય રહેશે નહિ

ડો. વોર્નર આ માટીના સંબંધમાં લખે છે કે "મારા અનુભવની વાત જણાવું છું કે એક સ્ત્રીને એક મોટી બદ નીકળી હતી. ઉપચાર વિધિ યોગ્ય રીતે ન થવાથી તે મરવાની અણી ઉપર આવી ગઇ હતી, આવા સ્થિતિમાં તેણે મને બોલાવ્યો મેં ત્યાં જોયું તો તે સ્ત્રીને પુષ્કળ વેદના થતી હતી. મેં તેનાથી નહિ ગભરાતાં ધૈર્યથી તેની બદ ઉપર ચોવીશ આઉંસ માટી લઇને પાટો બાંધ્યો. ત્રણ કલાક રહીને તે પાટો છોડી નાંખ્યો અને વજન કરી જોયું તો તેમાં ¾ જેટલો વધારો થયો હતો અર્થાત્ માટીએ પોતાના સ્વાભાવિક ગુણથી તે બદમાંથી પરૂ વીગેરેવાળો ભાગ ચૂસી લીધો હતો મેં પાટો બદલીને બીજી વખત બાંધ્યો અને તે પણ ત્રણ કલાક રહીને છોડી નાંખ્યો. આ પ્રમાણે ત્રણ વખત કર્યું અને તે સ્ત્રીનું દરદ મટી ગયું મે ત્રણ વખત પાટા બાંધ્યા તેમાં કુલ ૨૦ આઉંસ પરૂ લોહી વીગેરે ચુસાઇ આવ્યું હતુ.

મહાત્મા ઇસુખ્રિસ્તે એક બાઇ આંધળી હતી તેની આંખ ઉપર માટી બંધાવીને દેખતી કરી હતી. અને તેથી માટી આંખના તમામ દર્દોને માટે અકસીર છે. આંખમાં રતાસ થઇ હોય, દુઃખવા આવી હોય તો પણ તેના પાટાથી ફાયદો થાય છે.

રતવા કંઠમાળ વગેરે દર્દોમાં તેમજ ચસકા, માથું દુઃખવું વગેરે દર્દોમાં પણ માટીનો પાટો બાંધવાથી ઘણો ગુણ થાય છે. પેસાબના તમામ પ્રકારના દરદો પણ આ પ્રયોગથી મટે છે

આ શિવાય બીજા દર્દોમાં પણ માટી અનેક લાભને આપે છે. પાટા બાંધવામાં માટી હમેશાં લાલ અથવા સફેત કરતા કાળી વધારે સારી છે. અને તે આ લેખકને અનુભવ સિદ્ધ છે.

હમેંશા સ્નાન કરતી વખત સાબુને બદલે માટીનોજ ઉપયોગ કરવો. વળી અનુકૂળતા હોય તો નદી કીનારે અથવા તળાવ ઉપર સ્નાન માટે જઇ એક વખત સ્નાન કર્યા પછી તળાવ અથવા નદીના કાંઠાની રેતાળ જમીનમાં થોડીવાર આળોટવાથી પણ ઘણો લાભ થાય છે.

નાનામાં નાનું બાળક ભોંય ઉપર આળોટે છે અને તે દ્વારા જીવનને મેળવે છે. અને આ પ્રમાણે માટી સર્વ સ્થળે અમૂલ્ય ઔષધ તરીકે સિદ્ધ થએલી છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

કેટલીક વિચિત્ર માન્યતાઓ.

અરે ભાઇ ! મને તો શનિની સાડાસાત વર્ષની પનોતી બેઠી છે તેથી હવે તો મારૂં આરોગ્ય શી રીતે રહે. કોઇ દિવસ નહિ અને હવે ઘરમાં રોજ માંદા, કોઇ દિવસ હું માંદો તો કોઇ દિવસ છોકરી માંદી તો કોઇ દિવસ ઘરની પત્નિ માદી જ્યાં ગ્રહ વાંકા ત્યાં કોઇ શું કરે ? અરે પેલા પાસ થએલા ડોકટરોની દવા કરી કરીને થાકયો પણ કાંઇજ લાભ નહિ. ખરેખર ગ્રહ વાંકાજ બેઠા છે એટલે સર્વ અવળુ થતું

આવે છે. હવે તે શો ઉપાય કરવો ? અને દવા તે ક્યાં સુધી કરવી ? નકામા પૈસા બરબાદ કરવા અમે ગરીબ માણસને શી રીતે પાલવે ! હવે તો નસીબમાં જે લખ્યું હશે તે થશે ! ભાઇ ગ્રહની પીડા તે કાંઇ ભોગવ્યા વગર છૂટકો છે ! અમારી પાડોસનો પેલો સુધરેલો ચંપકલાલ ગ્રહને માનતો ન્હોતો અને એક વખત તેની ગેરહાજરીમાં તેની સ્ત્રી પાસે એક ટેલીયો જોશી આવ્યો તેને જન્મોતરી બતાવતાં ખિન્ન થઇને કહ્યું કે ભાઇને મંગળની દશા છે અને એ બાયડીનો યોગ છે તમારો ગ્રહ હાલ સારો નથી. આ સાંભળીને બાઇ બિચારી ફીકરમાં પડી અને પોતાના પતિ ઘેર આવતાં સઘળી વાત કરી. પતિ સુધરેલા વિચારના એટલે તે વાતને હસી કહાડી અને મંગળના જપ વીગેરે કાંઇ કરાવ્યું નહિ અને ગ્રહ તે શું કરવાના હતા એમ જણાવ્યું પરંતુ તેની સ્ત્રીના મનમાં વાત તે ભુલાઇ નહિ પરિણામમાં તે બિચારી સ્ત્રી મૃત્યુવશ થઇ ગઇ ગ્રહ તે કોઇને કાંઇ મૂકે એવા છે ! ઓય બાપલીયા ? જોયું સુધારાનું ફળ હું તો આજથી હવે કાંઇ દવા દારૂ નહિ કરૂં શનિ દેવને જેમ કરવું હશે તેમ કરશે.

× × × × × ×

તોબા આ મંદવાડથી બાર બાર મહિના થયાં હજી તેનો પત્તો લાગતો નથી. પૈસાના કાંકરા કર્યા ભલભલા વૈદ્ય અને ડોકટરને બોલાવ્યા. અરે બાપ ! પેલા ગોરા સાહેબોને બોલાવ્યા પણ કાંઇજ ફાયદો નહિ. હવે તો આજથી બે માસ ઉપર કહેલી જેસંગ બારોટની વાત ખરી લાગે છે તે કહેતા હતા કે તમારા ઘરમાં બલાગત છે. અને તે બધાને દુઃખ દે છે માટે ઔષધ કરવું છોડીને તેની થાપના કરો થાપના. નહિ તો કાંઇ રાતમાંને રાતમાં ભૂપીતા થઇ જશો. જોયું પેલા મગન મહેતાને થયું તું તે ? મારા બેટાએ તેની અવગણના કરી ગાળો દીધી. એટલે તેજ રાતે ખાટમાંથી ઉંઘતો ઉપાડી દાદરપરથી ફેંકી દીધો. અને આખા ઘરમાં ઘસડયો. અરે એ તો એના કોઇ બાપનું પુન્ય આડે આવ્યું એટલે જીવતો બચ્યો નહિ તો મારી નાંખત. હવે મારે પણ એની થાપના કરવી પડશે. કેમકે એમના કહ્યા પછી પણ મેં તેમનું કહેવું નહિ માન્યું અને દવા ચાલુ રાખી પણ ફાયદો ન થયો આથી ખરેખર કોઇની દૃષ્ટિ હશે ખરી નહિ તો આમ તે થાય ? ચાલ ત્યારે હવે આજથી દવાને છોડી દઇ જેસંગ બારોટને બોલાવી તેની થાપના કરવા બ્રાહ્મણને તેડાવું.

× × × × × ×

આ પ્રમાણે આવીને આવી બીજી અનેક માન્યતાઓ કેટલાક મનુષ્ય તરફથી મનાય છે અને પછી તેઓ પોતાના વ્યાધિની સારી સ્થિતિ થવા અર્થે ઉપચાર કરતા નથી તેથી આ પ્રકરણમાં કાંઇક તે સંબંધમાં ઉલ્લેખ કરવો યોગ્ય ગણ્યો છે.

હમેશા જે વસ્તુની બીક મનુષ્ય રાખે છે તેને તે વસ્તુ બ્હીવડાવે છે. અને આ નિયમને અનુસરી ગ્રહ તથા ભૂતની બીક રાખવાથી તે આપણને ત્રાસના હેતુરૂપ થઇ પડે છે. આમ હોવાથી તેની બીક ન રાખવી અને આનંદથી પ્રાપ્ત કર્તવ્યને કરવું એજ બુદ્ધિમાનનું કર્તવ્ય છે.

તમે સદ્વર્તનશાળી થાઓ અને તમને ભૂત કે ગ્રહ કાંઇપણ કરી શકશે નહિ. અસદ્વર્તનવાળા પુરૂષનેજ તે ત્રાસ આપે છે. સદ્વર્તનશાળી પુરૂષની આજુબાજુ એવું સુક્ષ્મ ઓજસ વ્યાપેલું હોય છે કે તેની સામું જોવાની પણ તેઓની તાકાત નથી.

દુર્વાસાઋષિએ **અં**બરીષ રાજાને મારી નાંખવા કૃત્યા ઉત્પન્ન કરી હતી પરંતુ **અં**બરીષના ઓજસના પ્રભાવથી તે તેને કાંઇ પણ કરી શકી નહતી. એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના ભક્તને વિનાકારણ સંતાપવાથી કૃષ્ણ પરમાત્માએ દુર્વાસા પ્રતિ સુદર્શન ચક્ર ફેંક્યું હતું આ વાત પુરાણ પ્રસિદ્ધ છે.

તમે સન્માર્ગમાં પ્રીતિ રાખો. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ ઉન્માર્ગે જવાથીજ થાય છે. તેથી સન્માર્ગથી તેનો નાશ આપોઆપ થશે. મનમાં ખોટી કલ્પના કરી ભય પામશો નહિ. ગ્રહનું અથવા ભૂતપ્રેતનું તમે કાંઇ બગાડયું નથી કે જેથી તે તમને દુઃખ દે. કદાચ કોઇ અપવાદ તરીકે તમને તે દુઃખ દેતાં હોય તો તે દુઃખમાંથી **ઇશ્વરીસત્તા** તમારૂં રક્ષણ કરશે. પ્રહ્લાદનું ઊંચે પહાડપરથી ફેંકવા વખતે, **મીરા**બાઇનું વિષપાન વખતે, અને સુધન્વાનું તેલની કડામાં પડતી વખતે આ ઇશ્વરીસત્તાએજ રક્ષણ કર્યું હતું તમે તેનામાં વિશ્વાસ રાખો તમારાં પ્રાપ્ત કર્તવ્યને સાધ્યા જાઓ

પ્રકરણ ૨૧ મું.

અર્વાચીન કાળમાં રોગ ફેલાવનાર એક મુખ્ય સાધન.

રોગ કોઇપિણ મનુષ્યને પ્રિય નથી પરંતુ તેનો ફેલાવો જ્યાં યથાર્થ રીતે થઇ શકે છે તેવા એક મુખ્ય સાધનનો ઉપયોગ આજે હજારો મનુષ્યો છૂટથી કરે છે. અને તેનાં પરિણામમાં તેઓ ચેપી રોગના ભોગ થઇ પડે છે.

આ પ્રમાણે રોગને ફેલાવનાર કયું સાધન હશે તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે તે અન્ય નહિ પરંતુ સ્થળે સ્થળે ઉભરાઇ જતાં વિશ્રાંતીભુવનો-અર્થાત્ હોટલોજ છે.

શહેરના મોટા રસ્તા ઉપર આપણે ફરવા જઇએ તો ત્યાં થોડે થોડે છેટે આવાં ભુવનો સ્થપાઇ ગએલાં માલુમ પડી આવશે, દરેક શહેરમાં આ પ્રમાણે હોય છે આવા ભુવનોનો સાંપ્રતકાળની સુધરેલી પ્રજા બ્રાહ્મણ, વાણીયા, કણબી, કડીયા, સુથાર વગેરે સર્વ એક સરખી રીતે બંધુભાવે લાભ લે છે.

થોડા વખત ઉપર આર્યનબ્રધરહુડમાં બ્રાહ્મણ, વાણીયા વીગેરેએ સાથે મળીને ભોજન લીધું હતું ત્યારે સ્થળે સ્થળે તેના વિરૂધમાં પોકાર ઉઠયા હતા. પરંતુ આ હોટેલોમાં આ પ્રમાણે બધી વર્ણના હિન્દુ નામે ટેબલપર બેસી પગમાંના જોડા પણ કાઢયા શિવાય આહારના પદાર્થો લેછે. તેનું કોઇ નામ નિશાન પણ લેતું નથી એ પણ એક સમયની બલિહારીજ છે.

અવસ્ય કરીને મનુષ્યના તનમનની શાંતિને અર્થે વિશ્રાંતી ભુવનોની જરૂર આપણે સ્વીકારીએ પણ કેટલાક અપવાદ શિવાય બધાજ વિશ્રાંતી ભુવનોની હાલત આપણે અંદરખાનેથી તપાસીએ તો પછી તેનો લાભ લેવાનું ભાગ્યેજ પસંદ કરીએ.

અર્વાચીનકાળના હોટલોમાંથી એકની સ્થિતિ જુઓ. તેમાં ચાહ બનાવનાર તેમજ આહારના પદાર્થો બનાવનાર નોકર સામું જુઓ તેનાં કપડાં કેટલાં બધાં ખરાબ અને મેલાં છે. હજારો સુક્ષ્મ જંતુઓ તેમાં નિવાસ કરીને રહે છે. હવે આવા મનુષ્યના હાથની ચાહ પીવાનું અને ખાવાનું કયો બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પસંદ કરશે.

હોટેલમાં એક બ્રાહ્મણ આવીને ચાહ પી જાય છે. પછી એક કણબી આવે છે. આ વખત ગ્રાહકોની ભીડ હોય છે તો પેલો હોટેલનો નોકર પેલો કપ બરાબર ધોયો ન ધોયો કરીને પેલા કણબીને આપે છે. અને કણબીના પી રહ્યા પછી પાછો જેમ તેમ વીછળી વાણીયાને આપે છે. આ પ્રમાણે પ્રચાર થતો જાય છે અને તેથી ધર્મશુદ્ધિ બિલકુલ સચવાતી નથી. અને તેથી ધર્મને માનનાર મનુષ્યે હોટેલમાં ન જવું જોઇએ.

હોટેલના પ્યાલા રકાબી વીગેરે બરાબર ન ધોવાયલા હોવાથી તે ચીકણા થઇ ગએલા હોય છે. તેમજ તે અનેક જાતિના મનુષ્યોના પીધામાં આવે છે. હવે આ પીનાર મનુષ્યમાં કોઇને ઉપદંશ, પ્રમેહ કે એવોજ બીજો કોઇ ચેપી રોગ થયો હોય છે તો તેના ચેપના જંતુ પેલા પ્યાલા રકાબીને લાગે છે. અને તે પ્યાલા રકાબીને ઉપલક રીતે ધોઇ નાંખવામાં આવે છે તો પણ તે જંતુઓ તો તેના ઉપર હોય છેજ તેથી તેના વડે જે માણસ ચાહ પીએ છે તેનામાં તે જંતુઓનો પ્રવેશ થાય છે અને તે કારણને લઇને સુધરેલા વિચારવાળા મનુષ્યે પણ હોટેલમાં ન જવું જોઇએ.

હોટેલમાં જે પદાર્થ બનાવવામાં આવે છે તેમાં પણ સારી ચીજો વાપરવામાં આવતી નથી એમ કેટલેક ઠેકાણેથી સિદ્ધ થયું છે. અને એવી ખરાબ ચીજો ખાવાથી આપણી તન્દુરસ્તીને નુકસાન થાય તે સ્વાભાવિક રીતે સર્વ કોઇ જાણી શકે છે. તેથી હોટેલના પદાર્થો ન ખાવા એજ ઉત્તમ છે.

એક પૈસે મળતા સોડા લેમન વીગેરે પીવાનો પ્રચાર પણ આજે ઘણો વધી ગયો છે પરંતુ તેમાં પણ બાટલી વીગેરેની સ્વચ્છતા રહેતી ન હોવાથી પીવા યોગ્ય નથી આના સંબંધમાં એક વખત ભરૂચના એક સરકારી અમલદારે એક સોડાની બાટલી બજારમાંથી પીવા માટે મંગાવી ફોડીને પીવા માંડતાં તે ગંદી જણાવાથી હોસ્પીટલમાં મોકલી આપી પરિણામમાં તેની તપાસ થઇ અને તે રોગોત્પાદક જંતુઓથી ભરેલી જણાતાં તેનો કેસ ચાલ્યો અને તે બાટલીવાળાને રૂા. દશનો દંડ થયો હતો

ચીકાગોની મ્યુનીસીપલશાળાનો પ્રોફેસર ડો. એફ્ ઓ ટોની જણાવે છે કે જાહેર હોટેલોમાં વપરાતાં રકાબી પ્યાલા, ગ્લાસ વીગેરે સુક્ષ્મ જંતુઓથી ભરેલાં છે તેથી તેનો સ્પર્શ પણ કરવો ન જોઇએ.

હોટેલમાં જવાથી કેટલું નુકસાન છે તે આ સ્થળે આપણને સ્પષ્ટ જણાઇ આવ્યા શિવાય રહે તેમ નથી કેટલાક મનુષ્યો આના સંબંધમાં કહેશે કે અમે અતિશય મહેનતનું કામ કરીએ છીએ-તેથી અમને ક્ષુધા જણાતાં હોટેલનો આશ્રય લેવાની જરૂર પડે છે કેમકે કાંઇ ઘડી ઘડી ઘેર જવાનું બની શકતું નથી તો તેમને જણાવવાનું કે ક્ષુધાની શાંતિને અર્થે બને તો ઘેરથી ખાવાનું લઇ જવું અને તેમ ન બની શકે તો છેવટે દૂધ પીને ચલાવી લેવું.

ગોખલે હોટેલ, એમ્પાયર હોટેલ, હિન્દુ લોજ વગેરે સ્થળો કે જ્યાં યથાર્થ સ્વચ્છતા રહી શકતી હોય તેવાં હોટેલો અને લોજમાં જઇ તેનો લાભ લેવાની જરૂર પડે તો ખાસ અડચણ નથી. અને એવીજ રીતે બીજાં લોજ તથા હોટેલો કે જ્યાં સ્વચ્છતા વધારે રહી શકતી હોય તેનો પણ જરૂર પડે તો લાભ લેવો પરંતુ એ શિવાય બીજાં હોટેલોમાં અથવા વીશીમાં તો કદી નહિ જવું કેમકે તેનાથી પોષણને બદલે હાનીજ થાય છે.

હાલમાં ઠેર ઠેર નીકળતી વીશીઓમાં ઘણે ભાગે નબળો માલજ વાપરવામાં આવે છે કે જે ગ્રહણ કરવાથી તે ગ્રહણ કરનાર માંદો પડયા વગર રહેતોજ નથી આવી વીશીઓમાં જમવા કરતાં ઉપવાસ કરવો અથવા ફળાહાર કરવો હજાર દરજ્જે સારો છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.
સર્વ રોગને દૂર કરનાર એક ઉતમ ઔષધ.

સોંઘી અને સામાન્ય ગણાતી ચીજો કે જેની આપણે વાસ્તવ ઉપયોગિતા જાણતા નથી. તેમાં કેટલા બધા લાભ સમાયલા હોય છે તે જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ ત્યારે ખરેખર આપણને આશ્ચર્યજ થાય છે. અને તેથી આ પ્રકરણમાં વર્ણવવા ધારેલું સર્વ રોગને દૂર કરનાર ઉતમ ઔષધનું નામ તથા તેના ગુણ જાણીશું ત્યારે પણ આપણને ખરેખર આશ્ચર્યજ થશે. સર્વ રોગને દૂર કરનાર ઔષધ તે બનાવવાને કાંઇ મહેનત પડતી નથી. કુદરતી રીતેજ તે બનેલું આવે છે. અને આ ઔષધ તે અન્ય નહિ પણ બજારમાં બારે માસ મળી શકતું લીંબુ છે.

લીંબુમાં જે જે ગુણો રહેલા છે તેનું વિવેચન જ્યારે આપણે કરીશું ત્યારે આપણુ સર્વની ખાત્રી થશે કે પ્રકરણને મથાળે આપેલું હેડીંગ સત્ય જ છે. તથા તેમાં જરાપણુ અતિશયોક્તિ કરવામ આવી નથી.

પ્રોફેસર કોક અને બીજા વિદ્વાન ડોકટરો કહે છે કે લીંબુનો રસ રોગોત્પાદક જંતુ માત્રનો નાશ કરે છે. તેથી પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરૂષ તથા બાળકે તેનું સેવન કરવું જોઇએ. કેમકે તેનું સેવન કરનારનાં ઉપર રોગોના હુમલા થતા નથી.

લીંબુ ખાટાંજ હોવા. સંતરા, નારંગી વગેરેનો ઉપયોગ જો કે લાભ કરનાર છે પણ ખાટા લીંબુ જેટલો તેમાં લાભ નથી. લીંબુમાં ખટાશ હોવાથી કોઇ પણ મનુષ્યે ભય ધરવાનું પ્રયોજન નથી. કેમકે તેમાં રહેલી ખટાશ નુકસાન કર્ત્તા નથી પરંતુ લાભ કરનાર છે. આમલીમાં રહેલી ખટાશ અને લીંબુમાં રહેલી ખટાશ પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણની છે. અર્થાત્ આમલીની ખટાશ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારે લીંબુની ખટાશ વ્યાધિને હઠાવે છે.

લીંબુ કયા કયા રોગમાં કામ કરી શકે છે તે જણાવવાનું હવે અવશ્યનું હોવાથી તેનું વર્ણન કરીએ છીએ.

લીંબુનો રસ પીવાથી ગમે તેવું અજીર્ણ મટે છે.

જલદ ચાહમાં લીંબુની બે ત્રણ ચીરી નીચોવી પીવાથી સખતમાં સખત માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

લીંબુનો રસ પીવાથી ટાઇફોઇડ ફીવરના જંતુઓ નાશ પામે છે.

લીંબુનો રસ પીનાર ઉપર કોલેરા પ્લેગ વગેરેનો હુમલો થતો નથી.

લીંબુનો રસ પીવાથી પ્રમેહમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે.

લીંબુનો રસ ચોપડવાથી મચ્છર, ડાંસ માંખી વગેરે કરડવાથી થતી વેદના મટે છે.

લીંબુનો રસ પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

લીંબુનો રસ પીવાથી સખતમાં સખત ઉધરસ મટે છે.

લીંબુનો રસ પીવાથી મોઢામાં આવતી મોળ, ઉલટી, પીત્ત, ગડગુમડાં વગેરે સર્વ મટે છે.

લીંબુનો રસ પીવાથી ક્રમળો, રક્તવિકાર, દાદર વગેરે ચામડીના રોગોનો નાશ થાય છે.

આ શિવાય લીંબુનો રસ પીવાથી વિસ્ફોટક, સ્મરણશક્તિની ન્યૂનતા, અને બંધકોશ મટે છે. તથા તેના રસને આંખમાં મૂકવાથી

આંખના તમામ વ્યાધિઓ સારા થાય છે. તેના રસને માથામાં લગાવવાથી ખોડો મટી જાય છે. આ વગર બીજા પણ અનેક લાભો લીંબુના રસથી થાય છે.

બજારમાં મળતાં સાઇટ્રીક એસીડ વીગેરેનાં કરતાં તાજા લીંબુનો રસ વાપરવો એજ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે. લીંબુના અથાણાં વગેરે વાપરવા નહિ. જે કાંઇ ગુણ છે તે તેના ચોખ્ખા રસમાંજ રહેલો છે.

રોગી તેમજ નિરોગી હાલતમાં મનુષ્યમાત્રે આ અમૂલ્ય ઔષધનો એક સરખી રીતે લાભ લેવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાનો અદ્ભુત કીમીયો.

સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા મનુષ્ય માત્રને હોય છે અને તેથી પ્રત્યેક મનુષ્ય તેની પ્રાપ્તિને અર્થે પ્રયત્ન કરે છે સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે મનુષ્યો વિવિધ તેલો લગાડે છે, ફેઇસ પાઉડર લગાડે છે પરંતુ એ સર્વ વસ્તુઓથી ઉત્પન્ન થતું સૌંદર્ય ક્ષણીક છે સ્થાઇ નથી, અર્થાત્ જ્યાં સુધી તે લગાડેલું હોય છે ત્યાં સુધી ક્ષણીક સૌંદર્ય—અથવા સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો શરીરની ઉજળાશ આવેલી લાગે છે. પરંતુ તે જતી રહેતાં શરીર પાછું તેવુંને તેવું થઇ રહે છે.

પાઉડર અને અને તેલોથી સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી વસ્ત્રાલંકાર પહેરવાની ટાપટીપ કરવાથી સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી. સાચું સૌંદર્ય કુદરતી ઉપાયથી મળે છે અને કાયમનું ટકી રહે છે. મનુષ્ય માત્રે આવા સૌંદર્યનીજ ઇચ્છા રાખવાની જરૂર છે નહિ કે સફેદ બાલ ઉપર કાળો કલપ લગાડી વાળને કાળા બતાવવા અને તે કલપ જતો રહેતાં પાછા શ્વેત વાળનું દર્શન કરાવવું એવા કૃત્રિમપણાની જરૂર નથી સાચા સૌંદર્યનીજ જરૂર છે

સાચું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા સરળમાં સરળ છે તે કરવામાં એક પૈસાનો ખર્ચ પણ થતો નથી તેમ છતાં તેનું ફળ અદ્ભુત છે તે ક્રિયાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

સવારે ઉઠી શૌચાદિ ક્રિયાથી પરવાર્યા પછી એક પ્યાલામાં ગરમ પાણી લઇ તેમાં નરમ કપડું બોળી પછી તે મોં ઉપર ફેરવ્યા કરવું.

નરમ કપડાંને બદલે વાદળીનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે પણ ઠીક થઇ પડે છે કપડું અથવા વાદળીને ઉના પાણીમાં બોળીને મોં ઉપર જોરથી ઘસવી નહિ પરંતુ જાણે આપણે શેકતા હોઇએ તેવી રીતે મોં ઉપર તેને ફેરવવી. પાણી સહન થઇ શકે તેટલું ઉનું લેવું અને બને તો તેની ઉષ્ણુતા ધીરે ધીરે વધારતા જવી.

આ પ્રમાણે પા કલાક અથવા અડધો કલાક અનુકૂલતા પ્રમાણે આ ક્રિયા નિત્ય કર્યા કરવી. રાત્રિએ સુતી વખતે પણ તેને કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી મોંની સુક્ષ્મ રૂધિર નલિકાઓ શેકાય છે અને તે માંહેલું લોહી ઉષ્ણ થવાથી અધિક ગતિથી ફરવા લાગે છે. અને સઘળાં વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થઇ જાય છે.

આ પ્રયોગને આગ્રહ અને ઉત્સાહપૂર્વક બે માસ સુધી નિયમિત રીતે કર્યા કરવાથી અદ્દભુત સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે ઘણાં મનુષ્યો ચામડીની ઉજ્જવળતાને સૈાંદર્ય માને છે પરંતુ એમ નથી જો એમ હોય તો આખા શરીરે જેને કોઢ વ્યાપી ગયો હોય તે મનુષ્ય પણ સૈાંદર્યવાનજ કહેવાવો જોઇએ કેમકે તેની ચામડી શ્વેત છે. પરંતુ તેમ કહેવાતું નથી. સૈાંદર્યનો ખરો અર્થ ચામડીની ઉજ્જવળતા નથી પણ શરીરની ભીતરમાંથી તેજનો ઝળકાટ તે છે. જેના શરીરની અંદરથી ગુપ્ત રીતે ઓજસનો ઝળકાટ બહાર ઝબુકયા કરતો હોય તેજ મનુષ્ય ખરેખરો સૈાંદર્યવાન છે. અને એનેજ ખરૂં સૈાંદર્ય કહેવામાં આવે છે. નહિ તો લોહી વગરનું ફીકું શરીર હમેંશા વધારે શ્વેત દેખાય છે તે પણ સૈાંદર્યવાળુંજ કહેવાવું જોઇએ.

ઉપર જણાવેલા પ્રયોગને કરવાથી આવું ખરેખરૂં સૈાંદર્ય આવે છે. પ્રયોગ કરનાર મનુષ્યનો રંગ ભલે કાળો હોય પણ તેના મોંની અંદરથી આ ગુપ્ત પ્રકાશ બહાર તરી આવે છે. અને તે જ્યાં જાય છે ત્યાં પોતાના સ્વતઃ પ્રકાશનેજ પ્રકટાવે છે.

આવા સૈાંદર્યસંપન્ન પુરૂષને બહારની ટાપટીપની જરૂર નથી. જેમ સાચું રત્ન વસ્ત્રથી ઢાંકવામાં આવે તો પણ તે છૂપું રહી શકતું નથી અને પોતાના પ્રકાશને પ્રકટાવે છે. તેમ આ પુરૂષ વા સ્ત્રી ભલે ગરીબી હાલતને લીધે ફાટેલાં તુટેલાં વસ્ત્ર પહેરતાં હોય પણ તેમનું તેજ છૂપું રહી શકતું નથી.

આ ઉપર જણાવેલા પ્રયોગની સાથે કુદરતી સ્નાનના પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નિત્ય સ્નાન કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

હમેંશા સાદા રહો. બહારની ખોટી ટાપટીપને દૂર કરો અને સાચું સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરી તમારામાંથી ઓજસને ઝળકાવી કાઢો.

પ્રકરણુ ૨૪ મું.

પાણીનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ.

પાણીના સંબંધમાં થોડુંક વિવેચન આ પુસ્તકના નવમાં પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવ્યું છે પરંતુ પાણીનો પ્રયોગ કરવાથી કયા કયા રોગો મટે છે તેની અત્ર નોંધ આપીએ છીએ

પ્રસિદ્ધ ડૉ. લુઇ કુન્હેએ પોતાના અનુભવથી સિદ્ધ કર્યું છે કે વ્યાધિ માત્ર આ પાણીના પ્રયોગથી મટાડી શકાય છે અને તે સંબંધમાં તેણે જળોપચાર વિષયનું પુસ્તક પણ પ્રકટ કર્યું છે.

આપણાં આર્યશાસ્ત્રકારોએ તથા વૈદ્યોએ પણ પાણીને એક અમૂલ્ય પદાર્થ તરીકે ગણાવી તેના ઉપયોગથી કયા કયા વ્યાધિઓમાં ફાયદો થાય છે તે પોતાના વૈદ્યકીય ગ્રંથોમાં જગજાહેર કર્યું છે.

પાણીના ઉપયોગથી નીચે જણાવેલા વ્યાધિઓમાં ખાસ કરીને ફાયદો થાય છે.

શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંથી વાગવાને લીધે પુષ્કળ લોહી નીકળતું હોય તેના ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી લોહી બંધ થાય છે.

મનુષ્ય બેશુદ્ધ થઇ ગયો તેના ઉપર ઠંડા પાણીના એક બે ઘડા રેડયાથી તે શુદ્ધિમાં આવે છે.

આંખમાં નિત્ય થોડું પાણી નાંખી તેને ધોવાથી આંખે ઝાંખ વળતી નથી, શોર્ટસાઇટ દૂર થાય છે અને આંખ કોઇ પણ દિવસ આવતી નથી.

દારૂ તાડી વગેરેનો કોઇ મનુષ્યે નીશો કર્યો હોય અને રસ્તામાં પડયો હોય તો તેના ઉપર વિશેષ કરીને મોં ઉપર પાણી નાંખવાથી તેનો નીશો ઉતરી જાય છે.

પેસાબ બંધ થયો હોય તો જનનેંદ્રિય તથા પેઢુના ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી પેસાબ થાય છે.

પ્રદર રોગમાં સ્ત્રીને ઠંડા પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો થાયછે.

સ્વપ્નમાં એમને એમ જેમને વિર્યશ્રાવ થતો હોય તેમણે દરરોજ સાંજે લગભગ દશશેર ઠંડુ પાણી પેઢુ ઉપર થઇને ધાર કરતાં જનનેંદ્રિય ઉપર પડે તેમ રેડવું આથી ઘણાં થોડા સમયમાં ફાયદો થશે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય તો પેઢુ ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

નસકોરી ફુટે ત્યારે પણ નાક ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી લોહી બંધ થઇ જાય છે.

સંધિવાના રોગીના પ્રત્યેક સાંધા ઉપર ઉનું પાણી રેડવું.

શરીર ઉપર ગાંઠ કે એવું ગુમડું થયું હોય અથવા પેટમાં દુખતું હોય તો ઉના પાણીને શીશામાં ભરી શેક કરવો.

આ પ્રમાણે પાણી ઔષધ તરીકે બીજા પણ ઘણાં કામમાં આવે છે પરંતુ મુખ્ય મુખ્યનુંજ આ સ્થળે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

અગત્યના વિચારો.

આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પોતાના શરીર ઉપર ધારણ કરવાનાં વસ્ત્રો સબંધમાં ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે. કેમકે જેવા રંગના વસ્ત્ર પહેરવામાં આવે છે તેવી અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે. છે. એમ પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવિદોનું કહેવું છે.

વસ્ત્રના સબંધમાં તેઓ પોતાનો અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે આપે છે.

વસ્ત્ર જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરવાં કેટલાક મનુષ્યો ઉપરા છાપરી પાંચ પાંચ છ છ ડગલો, બદન, જાકીટ, પેરણ, ગજીફ્રાક વીગેરે વસ્ત્રો ઉપરા ઉપરી પહેરે છે પણ તે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમથી ઉલટું છે વળી તે સખત રીતે નહિ પહેરવાં.

ઉષ્ણકાળમાં ધોળાં વસ્ત્રો પહેરવાં વધારે સારાં છે કેમકે એ રંગનો ગુણ ઠંડો છે વળી સૂર્યના પ્રકાશના કિરણને તે પોતાનામાં થઇને શરીરની ચામડી સુધી લઇ જાય છે. અને તેને લીધે આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે. કાળા રંગના વસ્ત્રો આ સૂર્યના પ્રકાશના કિરણને પોતાનામાંજ ચુસી લે છે. તેથી શરીરને સૂર્યના કિરણની ઉષ્ણતા મળતી નથી. શિયાળાની ઋતુમાં કાળું વસ્ત્ર પહેરતાં વિશેષ અડચણ નથી. પણ શરીરની ચામડીને અડીને તો શ્વેત વસ્ત્રજ પહેરેલું હોવું જોઇએ.

જે મનુષ્યોની લોહીની ગતિ મંદ પડી ગઇ હોય અથવા જેમને સંધિવા થયો હોય તેવા મનુષ્યોએ રાતા રંગના વસ્ત્રો પહેરવાં વધારે ઉચિત છે. પગે મોજાં પણ રાતાંજ પહેરવાં જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમને ઘણો લાભ થાય છે કેમકે રાતો રંગ ઉષ્ણતાને આપનાર છે.

આજ પ્રમાણે લીલાં જાંબુડીયા વગેરે રંગના વસ્ત્રોમાં પણ પૃથક પૃથક ગુણ રહેલાં છે પણ તેવા રંગના વસ્ત્રો પહેરવાનો પ્રચાર હજી વધારે પડયો નથી તેથી વિસ્તારના ભયે તેનું વર્ણન અટકાવીએ છીએ.

× × × × × ×

સામાન્ય ગણાતી ચીજોમાં પણ અનેક લાભો રહેલા છે. પરંતુ મનુષ્યો તે તરફ દ્રષ્ટિ સરખી પણ કરતા નથી ઘણા મનુષ્યોનું એવુંજ માનવું હોય છે કે ઘણી મહેનતથી થઇ શકે તેવી ચીજોમાંજ વધારે ગુણ રહેલો હોય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે માનવામાં તેઓ અત્યંત ભૂલ કરે છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપણા દેશમાં વનસ્પતિની એવી સરસ રચના કરી છે કે તેમનો તે સંબંધમાં જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે વનસ્પતિમાં એવા સરસ ગુણો રહેલા છે કે તેનું વર્ણન આવતા પ્રકરણમાં અલગ રીતે કરવામાં આવનાર છે.

આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી મનુષ્ય માત્રે પોતાના ગુમાવેલા આરોગ્યને પાછું પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

× × × × × ×

વ્યાધિ માત્રનો માટે ઉપાય છે તેથી કોઇ પણ વ્યાધિ થતાં જરાપણ ગભરાઇ ન જતાં તેને ટાળવાનો પૂર્ણ ઉત્સાહથી પ્રયત્ન કરવો એ મનુષ્ય માત્રનું કર્તવ્ય છે. વ્યાધિથી ગભરાતાં વ્યાધિ મટતો નથી પણ તે શાથી થયો છે તેના કારણને જાણીને તે દૂર કરવાથી તે આપોઆપ મટી જાય છે પરંતુ તેને જલદી મટાડવા મનુષ્યો ઔષધ ગ્રહણ કરે છે અને વ્યાધિ થવાના કારણને દૂર કરતા નથી આથી વ્યાધિ મટતો નથી તેથી વ્યાધિના કારણનેજ દૂર કરવું એ પ્રથમ અગત્યનુ છે.

× × × × × ×

ઘણાં ખરા વ્યાધિઓ આ પ્રમાણે કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિથી વર્તવાથી એની મેળેજ દૂર થઇ જાય છે પરંતુ જ્યારે છેલ્લી સ્થિતિ આવી ગઇ હોય ત્યારે ઔષધ પ્રયોગ અજમાવી જોતો હોય તો તે

આજમાવી જોવા તે મનુષ્યોને છૂટ છે નહિ તો આ વિદ્યાપર અચલ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યો તો દૃઢ રીતે માને છે કે કુદરતને શરણ થવાથી તથા વ્યાધિના કારણને દૂર કરવાથી વ્યાધ એની મેળે સારા થઇ જાય છે.

× × × × × ×

જગતમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના મનુષ્યો છે તેથી સર્વને એક સરખી રીતે આ કુદરતી ઉપચારો પસંદ પડે કે કેમ તેવી શંકા રહે છે અને આવી શંકા એજ દુઃખનું કારણ છે તેથી હવે પછીના પ્રકરણોમાં તેમને ઠીક થઇ પડે તે અર્થે દરેક વ્યાધિના સ્વરૂપ લખી તેના કુદરતી અને વૈદ્યકીય ઉપચારો લખવા ધારણા રાખી છે અને તેથી આશા રાખી શકાય છે કે આ સહકારી યોજના તેમને પસંદ આવશેજ.

પ્રકરણ ૨૬ સું.

લીમડો, ગળો અને આદુ તેમનાં ગુણ.

લીમડાના ઝાડ હિન્દુસ્તાનમાં સર્વત્ર થાય છે. તેથી તેને ઓળખવાની બિલકુલ અડચણ પડતી નથી. લીમડામાં અનેક ગુણો રહેલા છે. અને તેને લીધે નવીન વર્ષના આરંભમાં એટલે ગુડીપડવાને દિવસે તેના રસનું પાન કરવાનો નિયમ આપણાં મહાન શાસ્ત્રકારોએ સ્થાપ્યો છે.

લીમડાનાં જે ફુલ આવે છે તેને અથવા લીમડાના પાતરાંનો રસ કાઢી તેમાં સાકર નાંખી પીવાથી તે પીનાર મનુષ્યને કોઇ પણ દિવસ વ્યાધિ થવો સંભવતો નથી. વળી લીમડાના ઝાડની હવા પણ તન્દુરસ્તીને આપનાર છે.

તાવ, ગરમી, લોહીવિકાર, કૃમિ વગેરે બીજા અનેક વ્યાધિ ઉપર આ લીમડાનો રસ પીવાથી અત્યંત ફાયદો થાય છે. જુદા જુદા વ્યાધિમાં તે જુદા જુદા અનુપાનથી પીવાનો હોય છે અને તેનો વિધિ દરેક વ્યાધિના પ્રકરણમાં લખવામાં આવ્યો છે.

ગળો

ગળોના વેલા થાય છે. અને તે ઝાડના આશ્રયે વધે છે. લીમડાના ઝાડ ઉપર થએલા ગળોના વેલાનો ગુણ અત્યંત છે. ગળોનું

સત્વ પણ નીકળી શકે છે અને તે ઘણું શક્તિવર્ધક છે. સઘળા પ્રકારના તાવમાં તે રામબાણ અસર કરે છે. આ શિવાય તેનામાં તૃષા, રક્તદોષ, પ્રમેહ, વાયુરોગ ઉધરસ, કૃમિ, કમળો વગેરે મટાડવાના ખાસ ગુણ રહેલા છે. ગળોનો રસ પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર છે. રસાયનની માફક તેની અસર ચમત્કારિક છે.

આદુ

આદુનો રસ અજીર્ણનાશક છે. તેની માત્રા અરધાથી એક તોલા સુધીની છે ઉલટી, ભ્રમ, બેશુદ્ધિ, વાયુગોળો, અતિસાર વગેરે રોગો ઉપર આદાનો રસ સારી અસર કરે છે. કાનમાં ચસકા મારતા હોય તો પણ આદાના રસનાં એક બે ટીપા કાનમાં નાંખવાથી ફાયદો થાય છે.

આ ત્રણ પ્રકારની વનસ્પતિ શિવાય બીજી પણ ઘણી વનસ્પતિઓ ચમત્કારક છે પરંતુ તે સર્વનું વર્ણન કરવા જતાં અત્યંત વિસ્તાર થઇ જાય તેથી આ સર્વ સામાન્ય પુસ્તકમાં હવે પછી વર્ણવવામાં આવનાર વ્યાધિ ઉપર જે વનસ્પતિ ગુણ કરનારી હશે તેનું વિવેચન આપવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

એક નવીન દવા.

એલોપથીની દવાથી કંટાળી ગએલા અને દવા પી પીને કંટાળી નિરાશ થઇ ગએલા મનુષ્યોને માટે જર્મનીના પ્રસિદ્ધ ડોકટર સુસ્લરે બાયોકેમીસ્ટ નામની દવા શોધી કાઢી છે. આ દવા બાર જાતની આવે છે. અને તે આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે ખોરાકમાંથી પ્રથક્કરણ કરી બનાવવામાં આવી છે.

આ દવાને આજે ગુજરાત અને કાઠીયાવાડમાં અનેક મનુષ્યો વાપરે છે. તેનાથી તેમને ફાયદો થયો છે. કેટલાક હઠીલા રોગોમાં તો આ દવા નહિ ધારેલી અસર કરે છે. આ દવા બાર જાતની આવે છે. અને તે પ્રત્યેક રોગને મટાડે છે. તેના નામ નીચે પ્રમાણે છે.

નંબર	નામ	
૧	કેલશિઅમ ફોસફેઇટ	(Calc Phos)
૨	કેલશિઅસ સલ્ફેઇટ	(Calc suph)
૩	કેલશિયમ ફ્લોરાઇડ	(Calc fl)
૪	ફેરમ ફોસફેટ	(Ferrum Phos)
૫	કાલી મ્યુર	(Kali mur)
૬	કાલી ફોસ	(Kali Phos)
૭	કાલી : સલ્ફ	(Kali sulph)
૮	મેગનેશિયમ ફોસફેઇટ	(Mag phos)
૯	નેટ્રમ મ્યુર	(Nat mur)
૧૦	નેટ્રમ ફોસ	(Nat phos)
૧૧	નેટ્રમ સલ્ફ	(Nat sulph)
૧૨	સિલિકા	(Silicea)

આ પ્રમાણે નામના આ બાર ઔષધો આવે છે. પાઉડરના રૂપમાં, પ્રવાહીરૂપમાં અને ગોળીરૂપમાં એ પ્રકારે ત્રણ રૂપમાં તે મળી શકે છે પરંતુ ગોળી અને પ્રવાહીરૂપ કરતાં પાઉડરના રૂપના ઔષધો તાત્કાળીક અસર કરનારાં છે.

આ ઔષધ જેટલા પાવરનું હોય છે તેની નીશાની બતાવવાને x વપરાય છે. દાખલા તરીકે ૬x ૧૨x વગેરે, જેમ વ્યાધિ જીર્ણ હોય તેમ વધારે પાવરની દવા કામ કરી શકે છે.

આ દવા પીવાથી ધર્મભ્રષ્ટતા પણ થતી નથી વળી તે દરેક દવા વેચનારને ત્યાં મળી શકે છે ગ્રાહકોની સગવડતા ખાતર આ પુસ્તકના કર્તાની ઓફીસમાં તે વેચવાની સગવડ પણ રાખેલી છે તેના ભાવ નીચે મુજબ છે.

૩x અથવા ૬x પાવરની એક આઉંસ દવા કોઇપણ નંબરની કીં. ૭ આના

૧૨x પાવરની	,,	કીં. ૧૨ આના
૩૦x પાવરની	,,	કીં ૧ રૂ.
૧૦૦x અથવા ૨૦૦x પાવરની	,,	કીં. ૩ રૂ.
૪૦૦x પાવરની	,,	કીં. ૫ રૂ.

સર્વ સાધારણ રીતે ૬x પાવરના ઔષધો વાપરવાં સારાં છે. વ્યાધિ ઘણાં વખતનો જૂનો હોય તોજ દવા ઉચા પાવરની લેવાની જરૂર પડે છે.

આ પ્રકરણમાં આ દવા સંબંધી આટલી માહિતી જાહેરખબર-રનારૂપમાં આપવાનું કારણ એ છે કે હવે પછી લખવામાં આવનાર વ્યાધિના પ્રકરણમાં તેનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના પણ પ્રસંગોપાત કરવામાં આવનાર છે તેથી તે વાંચી વાંચકોને એ દવા કઇ હશે તે સંબંધમાં શંકા રહેવા પામે નહિ તેથી તેની અલ્પ માહિતી આપવામાં આવી છે.×

પ્રકરણ ૨૮ મું.

અજીર્ણ.

રોગ થવાનાં કારણો:—હદ ઉપરાંત ખાવામાં આવ્યાથી વિશેષ કરીને અજીર્ણ થાય છે. આ શિવાય ઉજાગરો કરવાથી, બેસી રહેવાથી, ખાવાનો ટાઇમ ચોક્કસ ન રાખતાં વારંવાર ખાયા કરવાથી પણ અજીર્ણ થાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી.—૧. ઉપવાસ કરવા. ૨ ચાલવાની કસરત કરવી. ૩. ખાવાનો ટાઇમ નિયમિત રાખવો. ૪ જઠરમાં ઘડી ઘડી નકામા કચરા ન નાંખવા. ૫. ખુલ્લી હવામાં પ્રાણાયામ કરવો. ૬. તેલ, મરચું વીગેરે તામસ પદાર્થો ન ખાવા કેમકે એથી જઠરની શક્તિ દુર્બળ પડી જાય છે.

વૈદકીય—૧. લીંબુનો રસ પીવો. ૨. આદાનો રસ થોડો પીવો. ૩. જુલાબ લેવો. ૪. સુંઠ, પીપર, સીંધાલુણ અને હીમજનું સમ ભાગે ચૂર્ણ કરી ૦। તોલો ગરમ પાણી સાથે પીવું. ૫ પાચક ચૂર્ણ લેવું.

×આ દવા સંબંધી વિશેષ માહિતીનું 'દરેક મનુષ્ય જાતે વૈદ્ય' નામનું પુસ્તક બે ભાગમાં અમારે ત્યાં મળી શકે છે. મૂલ્ય દરેક ભાગના છ આના. બે ભાગ સાથે લેવાથી દશ આના.

બાયેાકેમીસ્ટ—Ferrum Phos (નં. ૪) અને Nat Phos (નં. ૧૦) સાથે મેળવીને અથવા છૂટા છૂટા બે ગ્રેનના પ્રમાણુમાં પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી અજીર્ણ મટી જાય છે.

પાચક ચૂર્ણ બનાવવાનેા વિધિ—હરડાં, બેડાં, આમળાં, એળચીદાણા, ત્રીકટુ, ચિત્રેા, પાપળીમૂળ, સેકેલી હીંગ, જીરૂ, વરીયાળી, લવંગ, વાવડીંગ, સિંધવ, અજમેા. બીડલુણ, વરાગડું મીઠું અને સંચળ સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી લીંમડાના રસમાં ભીંજવી નાંખી પછી તેને સુકવી દેવું. આને પાચક ચૂર્ણ કહે છે અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, પેટનું ચડવું, અરૂચિ વગેરે તમામ રેાગેા એનાથી નાશ પામે છે. માત્રા ૩ માસા

૨ અછબડા.

રેાગ થવાનાં કારણેા—લેાહીમાં બગાડ થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે. અંગ્રેજીશાસ્ત્ર પ્રમાણે આ વ્યાધિ ચેપી છે. આપણાં ગુજરાતમાં કેટલાક એને 'માતા' અથવા 'બાપજી' સંજ્ઞાથી પણ ઓળખે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—૧ સંતરા અથવા નારંગીનેા રસ પાવેા ૨ દૂધ પાવું. ૩ ઉપવાસ કરાવવા.

વૈદ્યકીય —લીમડાના પાનનેા રસ પાવેા તેથી જ્વર હેાય છે તેાપણ મટે છે. અને લેાહી વિકાર મટી અછબડા સમે છે.

બાયેાકેમીસ્ટ—નં. ૪ અને નં. ૫ ની દવા સાધારણ રીતે આ વ્યાધિને માટે ઉપયેાગી છે. જરૂર પડે તેા નં. ૯-૭ અને ૨ની દવા લેવાને અડચણ નથી.

સૂચના—આ વ્યાધિ ચેપી ગણાતેા હેાવાથી દરદીના પીવાના પવાલે પાણી વગેરે પીવું નહિ તેમજ તેનું વધેલું ખાવું નહિ.

વહેમને વશ થઇ કેટલાક મનુષ્યેા આ વ્યાધિનેા ઉપચાર કરતાં અચકાય છે પરંતુ તેમાં તેઓ ભૂલ કરે છે.

બાયેાકેમીસ્ટ પદ્ધતિ અનુસાર ઉપચાર દર્શાવવાના કેાઠામાં હવેથી દરેક દવાના નામ લખવાને બદલે સવડતાને અર્થે નંબરેા લખવાનેા ક્રમ રાખ્યેા છે જીજ્ઞાસુએ અમુક નંબરની દવા કઇ છે તે જાણવા માટે આ પુસ્તકનું પ્રકરણ ૨૭ મું અવલેાકવું.

૩ અતિસાર.

રોગ થવાનાં કારણો-જઠરને જેટલી વિશ્રાંતીની જરૂર છે તેટલી વિશ્રાંતી નહિ આપવાથી અતિસાર થાય છે બીજા પણ અતિસાર થવાના ઘણાં કારણો છે પણ સર્વમાં આ મુખ્ય છે અતિસારને કેટલક મનુષ્યો 'મરડો' પણ કહે છે. અર્થાત્ મરડો એ અતિસારનો પર્યાય શબ્દ છે. વારંવાર ઝાડા થવા, પેટમાં ચૂંક નાંખવી ઝાડાની વાટે જળસ પડવું એ સર્વ અતિસારનું સ્વરૂપ છે.

ઉપાય.

કુદરતી—અજીર્ણ થવાના ઘણા પ્રસગો આવવાથી અર્થાત્ પેટમાં જરૂર કરતાં વધારે ખાવાના પદાર્થો લેવાથી આ વ્યાધિ થાય છે તેથી પ્રથમ મિતાહારી થવું.

ખોરાક બહુજ સાદો અને સહેલાઇથી-પચી શકે તેવો લેવો.

મેદાના લોટની પૂરી, શીરો અથવા બીજા ભારે પદાર્થો બાસુદી વગેરે ન લેવા.

સવારમાં જઠરની શુદ્ધિ અર્થે લીંબુ ખાવું, બનતા સુધી અતિસારના દર્દીએ ખાવાનો ખોરાક તદન બંધ કરી ફળાહારપર રહેવું વધારે યોગ્ય છે. ફળોમાં પણ વિશેષ કરી સંતરા દાડમ વગેરેના રસનોજ ઉપયોગ કરવો. તેમજ નિત્ય થોડું દંહી ખાવું.

વૈદ્યકીય—મોથ, અરલુ, સુંઠ, ધાવણી, લોદર, વાળો, બીલુ, મોચરસ, કાળીપાઠ, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, આંબાની ગોટલી, રીસામણી તથા અતિવિશ એ સર્વનું સમભાગે ચુર્ણ કરી મધ અને ચોખાના ધોવણ સાથે બબ્બે આનીપૂર દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી સઘળા પ્રકારના અતિસારો મટે છે. આ ઔષધને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં **વૃદ્ધગંગાધરચૂર્ણ** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

શાસ્ત્રોક્ત રીતીથી બનતું જીવન પણ આ વ્યાધિમાં ધીમેથી પરંતુ અચુક ફાયદો કરે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—અજીર્ણને લીધે થએલા અતિસારમાં નં. ૪ ની દવા લેવી.

નં. ૧૦ ની દવા પણ ખાસ આ વ્યાધિમાં ફાયદો કરે છે.

કોલેરાના વ્યાધિવાળાને થાય છે તેવા સખત ઝાડા જો દર્દીને થતા હોય તો નં. ૧૧ આપવો.

અતિસાર સખતમાં સખત હોય અને ચુંક પણ પુષ્કળ મારતી હોય તો નં. ૮ આપવો.

દવાનું પ્રમાણુ દરેક ડોઝે બે ગ્રેઇન સુધી. દિવસમાં ત્રણુ અથવા ચાર વખત.

૪ અર્ષ.

રોગ થવાનાં કારણો—વારંવાર રેચક દવાઓ લેવાથી, બહુ દારૂ પીવાથી, બહુ બેસી રહેવાથી તથા બીજાં કેટલાંક કારણોથી આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ અર્શને લીધે શૌચ વખતે ઘણીજ ધ્રુજા થાય છે અને તેના ત્રાસથી રોગી કંટાળી જાય છે.

અંગ્રેજી શાસ્ત્રની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ વ્યાધિને ઓપોરેશન કરાવવાની જરૂર છે.

ઉપાય.

કુદરતી—વ્યસનથી મુક્ત થવું. ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો હલકો જુલાબ લેવો તેમજ ઘણો થતો હોય તો તે અટકાવવાના સૌમ્ય ઉપાયો યોજવા.

તાજા ફળ તથા શાકનો જેમ બને તેમ અધિક ઉપયોગ કરવો.

વૈદકીય—મીઠા ઇંદ્રજવ, તોલો ૦ એલચી તો. ૦ાા સાકર તો. ૦ાા નાગકેશર તો. ૦ાા સર્વનું ચૂર્ણ કરી સવાર સાંજ ફાકી મારવાથી અર્ષ મટે છે.

મરી ચિત્રકમૂળ અને સંચળનું ચૂર્ણ છાસ સાથે પીવાથી અર્ષ મટે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—આ વ્યાધિમાં **નંબર** ૩ ની દવા ખાસ કરીને ગુણુ કરે છે. આંતરડામાં દાહ થતો હોય તો નં. ૧૧ ની દવા ફાયદો કરે છે. અતિશય દુખતા અર્ષમાં નં. ૧૨ પણુ ઠીક લાભ કરનાર છે.

૫ અંતરગળ.

રોગ થવાનાં કારણો—પેસાબનું અત્યંત રોકાણુ કરવાથી તેમજ બહુ વિષયવાસના સેવવાથી આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ વ્યાધિનું બીજું નામ 'વધરાવળ' પણુ કહેવાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી—આરોગ્ય પ્રાપ્તિના જણાવેલા પૂર્વ નિયમોનું પાલન તેમજ ખોરાકમાં હલકાપણું રાખવું યોગ્ય કસરત કરવાનું ચૂકવું નહિ. ચાલવાની કસરત પણુ કરતા જવી.

વૈદ્યકીય—કડાનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું. નગોડના વરાળીયાં પાન કરી બાંધવા.

નવસારના પાણીના પોતાં મૂકવાં માચું ધસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ આરામ થાય છે.

બાયોકેમીસ્ટ—વૃષણમાં પાણી ભરાયલુ લાગે તો નં. ૯ આપવો.

અવયવોની સંકોચવાળી સ્થિતિ થવા માટે નં. ૩ નો જરૂર પડતાં ઉપયોગ કરવો.

આ બે નંબર કરતાં પણ નં. ૧ ની દવા ઘણી સારી અસર કરનાર છે. તેનાથી પણ ન મટે તો છેવટે નં. ૧૨ આપવો. આ દવા ખાવા તથા ચોપડવામાં પણ લેવી.

૬ અપસ્માર-(વાઈ-ફેફરૂં)

રોગ થવાનાં કારણો—અયોગ્ય ખાનપાનથી શરીરમાં રહેલા વાતપિત્ત, અને કફના દોષમાંથી કોઇ કુપિત થાય છે ત્યારે આ વ્યાધિ થવા પામે છે. તેનાથી આખા શરીરમાં તાણ આવે છે મોંમા ફીણના ફોસોટા આવે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—૧ ખાવા પીવાની નિયમિતતા, સાદો અને હલકો ખોરાક. ચાલવાની કસરત તથા પ્રાણાયામના પ્રયોગ કરવાથી આ વ્યાધિ સમય જતાં નાશ પામે છે.

વાઇ આવી હોય તે વખતે મોં ઉપર ઠંડુ પાણી છાંટયા કરવાથી તે સમી જાય છે.

વૈદ્યકીય—૨. (૧) અરીઠાનું બારીક ચૂર્ણ કરી સુંઘાડવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) માલકાંકણી અને મરીનું સમ ભાગે ચૂર્ણ કરી ખાવાથી મટે છે. (૩) સરસીયા તેલમાં ગળોનો રસ મેળવી તેનાં નાકમાં ટીપાં પાડવાથી મટે છે. (૪) કાળા મરી અને દુધેલીના ફૂળ એની વસ્ત્રગાળ ભુકી કરી સુધાડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૫) વાવડીંગ અને પીપરનું ચૂર્ણ કરી રોજ ફાકવું.

બાયોકેમીસ્ટ—૩. નંબર ૫ નું ઔષધ આ વ્યાધિમાં સારો ગુણ કરે છે. આ શિવાય નં. ૪–૯–૧ વગેરે પણ આ વ્યાધિમાં કામ આવી શકે છે.

આ નિદાન પ્રમાણેજ આંચકીનો રોગ પણ મટાડી શકાય છે.

(૭) આધાશીશી.

રોગ થવાનાં કારણો—તાવ આવી જવાથી સળેખમ વગેરે થઇ પુષ્કળ બલગમ પડવાથી બંધકોશથી તેમજ હરેક પ્રકારની અશક્તિથી આ રોગ થાય છે. કપાળ અને ભમર વચ્ચેનો એક ભાગ પુષ્કળ દુઃખે છે તેને આધાશીશી કહેવામાં આવે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—તાવ આવી જવાથી, જો આધાશીશી દુખતી હોય તો લીંબુનો રસ નિત્ય સવારમાં પીવો.

ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, ઉપવાસ કરવો, બદામ વગેરેની મીજો મગજની કમતાકાતથી આધાશીશી દુખતી હોય તો શક્તિના પ્રમાણમાં ખાવી;

બંધકોશને લીધે આધાશીશી દુખતી હોય તો ડુશ લેવો અને જઠરયંત્રને ધોઇ નાંખવું.

વૈદકીય—કોલનવોટરના પોતાં મૂકવા દર ત્રણ કલાકે ત્રણ ગ્રેન ક્વીનાઇન લેવું.

દસ્તની કબજીયાત હોયતો સોનામખીનો હલકો જુલાબ લેવો.

લીમડાના પાનના રસનું પાન કરવું.

ગુલાબજળ, સાબરસીંગુ, સુખડ સાથે ઘસી ચોપડવા.

લવીંગ સુંઠ અને સુખડ ઘસી તેનો ખરડ કરવો

બાયોકેમીસ્ટ—મગજની અવ્યવસ્થાથી જો આધાશીશી દુઃખતી હોય તો **નં. ૬** ની દવા ખાસ ગુણ કરે છે. અશક્તિને લીધે તેનો દુખાવો હોય તો **નં. ૧**ની દવાથી ફાયદો થાય છે

પ્રમાણ દર ડોઝે બે થી ત્રણ ગ્રેન. બાયોકેમીસ્ટ દવાનું સર્વ સાધારણ રીતે દર ડોઝે એટલુંજ પ્રમાણ લેવાનું હોય છે.

માથાના તમામ પ્રકારના દુખાવા આ ઉપચારોથી મટે છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

ઉપદંશ.

રોગ થવાનાં કારણ—મલીન સંગતિને લીધે આ વ્યાધિ ખાસ કરીને થાય છે. તે ચેપી હોવાથી તેનો વારસો તેના મનુષ્યોને જે પ્રજા થાય છે તેને પણ મળે છે આ વ્યાધિ મહા ખરાબ છે. અને તન મનની પાયમાલી કરનારો છે.

ઉપાય.

કુદરતી—અન્ન ખાવાનું છોડો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવું. લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરવો. હરડાં, બેડાં, અને આમળાનો ઉકાળો કરી તે પાણી થોડું થોડું પીવું તેમજ ઉપદંશવાળા ભાગને રોજ ધોવો. સ્ત્રી સંગતિ ન કરવી. લીમડાનો રસ થોડી સાકર નાંખીને પીવો તેનાથી ઉપદંશ મટે છે. તેલ મરચું વગેરે ઉગ્ર પદાર્થો ઉપદંશવાળા રોગી એ કદી ખાવા નહિ તેણે માત્ર દૂધ ઉપર રહેવું. દરરોજ આઠથી દશ શેર દૂધ પોતાની પાચનશક્તિ અનુસાર પીવાનું રાખવું

વૈદકીય—(૧) બ્રાહ્મીના પાનનો ભુકો ઉપદંશ ઉપર દબાવવાથી ચાંદુ રૂઝાય છે. (૨) ધોળી કણેરના મૂળને ઉકાળી તેનો લેપ કરવાથી ઉપદંશ મટે છે. (૩) રસવંતી અને હરડેનું ચૂર્ણ કરી મધ સાથે મેળવી ઉપદશ પર લગાવવાથી તે મટે છે. (૪) કાથો તથા શંખજીરાની ભુકી દબાવવી. ચંદ્રપ્રભા ગોળીનું સેવન રાખવું અથવા બૃહદમંજિસ્ટાદી ક્વાથ પીવો તેનાથી સઘળા ઉપદંશો નાશ પામે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—આ ઉપદંશના વ્યાધિનું ખરૂં ઔષધ નંબર ૫ છે તેને ખાવામાં તથા ચોપડવામાં અપાય છે. ચાંદી વિસ્તારથી વધી જતી હોય તો નં. ૬ નું ઔષધ પણ ગુણ કરે છે સખતમાં સખત ચાંદીમાં નં. ૩ વપરાય છે. જીર્ણ ચાંદીમાં નં ૫ અને નં. ૭ નો સાથે ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. એનાથી ખાસ કરીને ફાયદો થાય છે.

બૃહદ્મંજિષ્ટાદિકવાથ—નાગરમોથ, ગળો, મજીઠ, કડાછાલ, સુંઠ, બારંગમૂળ, ભોંગણી, કડ, વજ, લીંમડાની છાલ, ત્રિફળાં, પટોલ, કડુ, હળદર, દારૂહળદર, મોરવેલ, વાવડીંગ, બીયો, ચિત્રકમૂળ, શતાવરી, ત્રાયમાણ, પીપર, ઇંદ્રજવ, અરડુશીના પાન, ભાંગરો, દેવદાર, કાળીપાટ, ખેરસાર, રતાંજળી, નસોતર, વર્ણો, કરીયાતુ, બાવચી, ગરમાળાનો ગોળ, સાગની છાલ, લીંમડાની છાલ, કરંજની છાલ, અનિત્રિજ, વાળો, ઇંદ્રવરણાનામૂળ, ધમાસો, ઉપલસરી, ખડશલી આ સર્વ વસ્તુઓ સમભાગે લેઇ તેનો ઉકાળો કરવો

ઉકાળો કરવાની રીત એવી છે કે એક માટીના વાસણમાં ઉપર લખેલી સર્વ ચીજોનું મીશ્રણ હોય તેમાંથી થોડું નાંખવું અને પછી પાણી નાંખી તેને ઉકાળવું આ પ્રમાણે ઉકાળતાં માફકસર પાણી બળી રહે ત્યારે તેને ઉતારી નાંખવું અને તે ઠંડુ થએલું પાણી કે જેમાં સર્વ ઔષધીના ગુણ આવેલા હોય છે તે દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે તોલા પીવું.

આ ક્વાથના સેવનથી સઘળા પ્રકારના ઉપદંશો મટે છે. તે શિવાય આ ક્વાથના સેવનથી ચામડીનાં દરેક પ્રકારના રોગો, વાતરક્ત, કોઢ શ્રીપદરોગ, ચામડીનું બહેરાશપણું પક્ષઘાત તથા મેદ વગેરે રોગો પણ નાશ પામે છે.

(૨) ઉધરસ.

રોગ થવાનાં કારણો વધારે તેલ મરચાંવાળા પદાર્થો ખાવામાં આવ્યાથી મોં તથા નાકમાં ધૂળ જવાથી તથા ક્ષય રોગથી ઉધરસની ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. ઉધરસનો વ્યાધિ સરૂઆતમાં થોડો હોય છે પણ વધારે વખત તેના ઉપાય કરવામાં ન આવે તો તે મહા ભયંકર રૂપ પકડે છે.

ઉપાય.

કુદરતી–(૧) દૂધ ઉપર રહેવું. (૨) પ્રાણાયામ કરવા. (૩) લીંબુનો રસ પીવો. આ સામાન્ય ઉપાયથી ભયંકર ઉધરસ પણ મટી ગયાના દાખલા છે. (૪) દ્રાક્ષ, સંતરા વગેરે ફળોનો ઉપયોગ કરવો. (૫) તેલ, મરચું અથવા ખટાશ ન ખાવી (૬) લાંબા ઉજાગરા ન કરવા. (૭) બહુ મહેનત પડે અને થાકી જઇએ તેવું કામ ન કરવું. (૮) મરી મરચાં વગેરેની ધૂણી સરખી પણ ન લેવી, આ આ શિવાય તમાકુ દારૂ, ભાંગ, ગાંજો વગેરે પીવાના પદાર્થોનો બિલકુલ ઉપયોગ ન કરવો

વૈદ્યકીય–(૧) મગોનો રસ, પીપર અને મધ નાંખીને પીવો (૨) સીતોપલાદી ચૂર્ણ લેવું. (૩) પીપળીમૂળ, બેઢાં, સીંધાલુણ, લવંગ, જેઠીમધ અને હીમજ સમભાગે લઇ તેની મધમાં ગોળી વાળવી આ ગોળીનો રસ મોંમા ગળવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. (૪) પીપર, સુંઠ, પટોલ અને જવનો કાઢો કરીને પીવાથી પણ લાભ થાય છે. (૫) આદાનો રસ મધમાં નાંખી પીવાથી પણ આ રોગ મટે છે. (૬) દ્રાક્ષ, ખજુર, કાળાં મરી, વાવડીંગ અને પીપરનું સમ ભાગે ચુર્ણ કરી પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૭) દૂધને ગરમ કરી તેમાં હળદર નાંખી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૮) અરડુસીના પાનનો રસ મધ સાથે પીવાથી લાભ થાય છે.

બાયોકેમીસ્ટ–ધોળો અને જાડો ગળફો પડતો હોય તો નં. ૫ નું ઔષધ ગુણ કરે છે (૨) પીળો અથવા પાતળો બળગમ પડતો હોય તો નં. ૭ નું ઔષધ ગુણ કરે છે. (૩) છાતી દુઃખતી હોય તો નં. ૯ અપાય છે. (૪) સઘળી ઉધરસોમાં નં. ૮ ની દવા ઉધરસ માટે ચોક્કસ સિદ્ધ થઇ છે. (૫) ઉધરસને લીધે અશક્તિ આવી ગઇ હોય તો નં. ૧ ની દવા આપવી. નં. ૫ અને નં. ૮ ના ઔષધો સઘળા પ્રકારની સખત અને હડકાઇ ઉધરસને માટે પણ પુરવાર થયા છે.

સીતોપલાદિ ચૂર્ણ—સાકર તોલા ૮, પીપર તોલા ૪, એલચી તોલા ૨, અને તજ તોલો ૧ આ સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. તેને સીતોપલાદિ ચૂર્ણ કહે છે. દરરોજ પા પા તોલો સવાર સાંજ મધ અને ઘી સાથે ચાટવાથી ગમે તે પ્રકારની ઉધરસ હોય તો તે મટે છે.

આ ચૂર્ણ અગ્નિમાંધ, પડખાંનું શુળ, ક્ષય, જીર્ણ તાવ, નાક તથા મોંમાથી પડતું લોહી, ક્ષય વગેરે રોગોમાં પણ ખાસ ફાયદો કરે છે

(૩) ઉંટાટીયું અને ખોખલી.

આ પણ ઉપલા રોગનોજ એક પ્રકાર છે. ઉધરસ ઘણાં જોરથી થવી તેનું નામ ઉંટાટીયું અથવા ખોખલી કહે છે તેના ઉપાય પણ ઉધરસના વિભાગમાં દર્શાવેલા કરવાથીજ લાભ થાય છે.

(૪) ઉન્માદ.

રોગ થવાનાં કારણો—કોઇ વખત અત્યંત હર્ષના અથવા શોકના સમાચાર સાંભળવાથી આ રોગ થાય છે. બુદ્ધિનો નાશ

થવાથી, એકલા એકાંતમાં ઉદાસીનપણે બેસી રહેવાથી તેમજ વારસાથી પણ આ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉન્માદને કેટલાક લોકો સુગમતા અર્થે 'ચિત્તભ્રમ' વાયુ પણ કહે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—ઉદાસીનતામાં બેસી રહેવાથી આ રોગ થયો હોય તો તેવા રોગીને ફરવા તથા રમતગમતના સાધનોમાં લઇ જઇ તેના મનને આનંદી કરવું. બદામ નિત્ય સવારમાં થોડી થોડી ખાવી. બ્રાહ્મીનો રસ પીવો.

વૈદકીય—સરસ્વતી ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો, તેનાથી સઘળા ઉન્માદો મટી જાય છે. કઠ, આસંધ, સીંધાલુણ, બોડી અજમોદ, જીરૂ, સાહજીરૂ, સુંઠ, મરી, પીપર, કાળીપાટ, શંખાવળી વગેરે ચીજો સમભાગ લેવી અને તેટલીજ વજ લેવી. તેનું ચૂર્ણ કરી તેને બ્રાહ્મી રસની ત્રણ વખત ભાવના આપવી. આ તૈયાર થએલા ચૂર્ણને **સરસ્વતી ચૂર્ણ** કહેવામાં આવે છે. મધ તથા ઘી સાથે નિત્ય ૧ તોલાના વજનથી તે લેવામાં આવે તો તેનાથી સઘળા પ્રકારના ચિત્તભ્રમો–ઉન્માદ નાશ પામે છે. આ ચૂર્ણનું સેવન એવા વ્યાધિ વગરના મનુષ્યો કરે છે તો તેની સ્મરણશક્તિમાં અદ્ભુત સુધારો કરે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—બુદ્ધિની ન્યુનતાને લીધે અથવા અશક્તિને લીધે આ વ્યાધિ થવા પામે છે એવું આ વિદ્યાના શોધકો માને છે. અને તે માટે નં. ૧ અને નં. ૬ ના ઔષધો મુખ્ય છે. મગજ સંબંધી સઘળી નબળાઇને ફક્ત નં. ૬ નું ઔષધજ દૂર કરે છે.

(૫) ઉલટી.

રોગ થવાનાં કારણો—અજીર્ણને લીધે અથવા ફેર આવવાથી ઉલટી થાય છે, તાવ આવે છે ત્યારે પીત્ત ચઢી આવે છે ત્યારે અને આ પ્રમાણે બીજી જુદીજુદી સ્થિતિમાં ઉલટી થાય છે.

ઉલટી એ ખાસ વ્યાધિનું ચિન્હ નથી. જુદાજુદા રોગોને લીધેજ તે થાય છે અને તેથી તેને મટાડવા તે જે વ્યાધિને લઇને થતી હોય તેનાં કારણને દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા એજ ઉત્તમ છે. પરંતુ સગવડની ખાતર અત્ર થોડા ઉપાયો ઉલટીને માટેના સર્વ સામાન્યજે તે આપીએ છીએ

ઉપાય.

કુદરતી-લીંબુનો રસ પીવાથી ઉલટી તત્કાળ મટે છે. ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી મટે છે. લીમડાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

વૈદ્યકીય-પાચક ચૂર્ણથી ઉલટી મટે છે (ચૂર્ણ વિધિ માટે અજીર્ણ પ્રકરણ વાંચો) જેઠીમધ અને સુખડને પાણીમાં ઘસી પીવાથી ઉલટી મટે છે. તુલશીનો રસ સહજ એલચી નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે આદાનો રસ પણ તેવોજ ગુણ કરે છે.

બાયોકેમીસ્ટ-ઉલટીનો અટકાવ કરવા માટે નં. ૪ અને નં. ૧૦ ની દવા ઘણીજ સારી છે. નં. ૫ ની દવાથી પણ કેટલીક વખતે ફાયદો થએલો માલુમ પડયો છે.

૮ આંખના દરદો.

રોગ થવાનાં કારણો—બહુ વાંચ વાંચ કરવાથી, અતિ ઉજાગરા કરવાથી, જરૂરીયાત ન હોય તે છતાં માત્ર શોખને ખાતર ચસમાં પહેરવાથી, ઘાસતેલના અથવા વિજળીના દીવાની રોશની સામે વારંવાર જોજો કરવાથી આંખના દરદો લાગુ પડે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—એકદમ વધારે વાંચવું નહિ પણ એક પાનું વાંચી આંખને એક બે મીનીટની વિશ્રાંતી આપી પછી વાંચવાનું ચાલુ કરવુ. સૂર્યના તડકામાં તેમજ દીવો આંખની સામે રહે તેવી રીતે મૂકીને વાંચવું નહિ નિત્ય ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અને લીલી ચાર અથવા ઝાડો તરફ દૃષ્ટિને સ્થાપવી. આ પ્રમાણે નિત્ય કર્યા કરવાથી આંખે ઝાંખ કદી વળતી નથી. ઘાસ કાપનાર તથા ખેતર માં વસનાર ખેડુતોની આંખો તેઓ સૃષ્ટિ સૌંદર્યનું દર્શન કરે છે તેથી તેજસ્વી રહે છે.

વૈદ્યકીય-(૧) હરડાં બહેડાં, અને આમળાના ઉકાળાના ટીપાં આંખમાં નાંખવા તથા તે પાણીથી આંખને ધોવી. (૨) લીંબુનો રસ પાણીમાં નાંખી તે પાણીથી આંખને ધોવી. (૩) દૂધનાં પોતાં મૂકવાં. (૪) કાસ્ટીક ૧ ગ્રેન ગુલાબજળ સાથે મેળવી આંખમાં ટીપાં પાડવાં. (૫) જેઠીમધ, ગેરૂ, સીંધવ, દારૂહળદર અને રસવંતી સમ ભાગે લઇ આંખે લેપ કરવો. (૬) લીલી ગળોનો રસ અને મધ મેળવી તેનું અંજન કરવું.

બાયોકેમીસ્ટ—સાધારણ રીતે નં. ૪ નું ઔષધ ઠંડા પાણી સાથે મેળવી આંખમાં ટીપાં મૂકવા અર્થે વપરાય છે નં ૫ નો ઉપયોગ પણ અંતરે અંતરે કરવાની છૂટ છે.

પ્રકરણ ૩૦ મું.

(૧) કમળો.

રોગ થવાનાં કારણો-અતિશય ચિંતા કરવાથી, કોઇનો ભય રાખ્યા કરવાથી તથા પિત્તાશયમાં કોપ થઇ પિત્તનો ઉછાળો મારવાથી આ રોગ થઇ આવે છે. તાવ આવી ગયો હોય અથવા આવ્યો હોય અજીર્ણ થયું હોય રક્તવિકારના બીજા કોઇ વ્યાધિ થયા હોય તો તેથી પણ કમળો થઇ આવે છે.

ઉપાય.

કુદરતી પિત્તને સમાવવા અન્ન છોડી દઇ માત્ર ફળોનો રસ પીને રહેવું. લીંબુ દ્રાક્ષ, સંતરા વગેરેનો રસ આને માટે સર્વોત્તમ છે.

ઝાડાનો બંધકોશ હોય તો સોનામખીનો હલકો જુલાબ લેવો, ખાંડ, ઘી, મસાલો વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

વૈદ્યકીય-હરડાં બેડાં અને આમળા (ત્રીફળા)નો ઉકાળો મધ સાથે પીવો.

ગોમૂત્રમાં શીલાજીત નાંખી પીવું.

અરડુસીના પાનનો રસ મધ અને સાકર નાંખી પીવો.

લીમડાનો રસ મધ નાંખી પીવો.

નવસાર, વીલાયતી મીઠું અને કડુ એ ત્રણેનો ઉકાળો પીવો.

બાયોકેમીસ્ટ-ડો. ઇ. એચ. હોલબ્રુકના અભિપ્રાય પ્રમાણે કમળાનું ખાસ ઔષધ **નં. ૫** છે

નં. ૯ પણ કમળાના ઉપાય તરીકે કેટલેક સ્થળે વાપરવામાં આવે છે.

૨ કર્ણરોગ.

રોગ થવાનાં કારણો સળેખમ વગેરેનાં કારણથી મગજ ખાલી પડી જવાથી કાનમાં પુષ્કળ મેલ એકઠો થવાથી, કાનને ખોતર્યા કરવાથી, વાગવાથી, અતિ તિક્ષણ દવા કાનમાં નાંખવાથી આ રોગ થાય છે, તેનાથી કાન પાકે છે દુખાવો થાય છે અને ચસકા પુષ્કળ મારવાથી રહેવાતું નથી.

ઉપાય.

કુદરતી–તુલસીનો રસ કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે છે.

ડમગનો રસ કાનમાં નાંખવાથી પણ ચસકા મટે છે.

આકડાનાં પાકેલાં બે પાન લેવાં તે ઉપર સહજ હીંગની ભૂકી ભભરાવવી અને ઘી ચોપડવું પછી તે ઉનાં કરી રસ કાઢવો આ રસના બે ત્રણ ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી ગમે તેવા ચસકા નાંખતા હોય તોપણ તે મટે છે.

વૈદકીય–લસણને તેલમાં નાંખીને કકડાવવું અને પછી તે તેલ કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે છે,

કાનમાં પરૂ થયું હોય તો કાન ગરમ પાણીથી પીચકારી લઇ ધોઇ નાંખવો,

પાણીની સાથે બની શકે તો કોલનવોટર થોડું નાંખવું.

લીંબોળીનો રસ કાઢી તેને તેલમાં નાંખી ઉકાળી તે કાનમાં નાંખવો.

બાયોકેમીસ્ટ–ઉના પાણીનો શેક કરવાનું ચાલુ રાખી **નં. ૪** નું ઔષધ પાણીમાં મેળવી કાનમાં નાંખવું તેનાથી ચસકા મારતા હોય, લોહી અથવા પરૂ પડતું હોય તો તે સર્વને એ મટાડે છે.

મગજની નબળાઇને લીધે કાનમાં દુખાવો થતો હોય તો **નં. ૫** આપવો.

નં. ૮ અને **નં. ૧૨**ના ઔષધો પણ કાનના વ્યાધિમાં વાપરી શકાય છે.

ઉપયોગી સૂચના.

કાન દુખતો ન હોય તે છતાં પણ કેટલાક મનુષ્યોને તેને વારંવાર ખોતરવાની ટેવ પડી ગએલી હોય છે. પરંતુ આ સામાન્ય ગણાતી ટેવથી કાનમાં બહેરાપણાનો રોગ લાગુ થઇ જાય છે. માટે તેવી ભૂલ કરતાં ખાસ સંભાળવું.

કાનમાં પુષ્કળ મેલ થયો હોય છે તો તેને કાઢવા માટે ઘણાં મનુષ્યો શળીનો ઉપયોગ કરે છે પણ તેનાથી એ હાની થાય છે. કાનનો મેલ કાઢવાને માટે પ્રથમ બે દિવસ મીઠું તેલ, ધુપેલ, અથવા ગ્લીસીરાઇન તેમાં થોડા થોડા પ્રમાણમાં મૂકવું. તેનાથી સઘળો મેલ એકત્ર થાય છે પછી ગરમ પાણીમાં થોડું કોલનવોટર નાંખી કાનને પીચકારીથી ધોઇ નાંખવો. આથી સઘળો મેલ બહાર નીકળી આવે છે.

કાનમાં કાંઇ જીવડું કે એવું ગયું હોય તો પણ આ ક્રિયા લાભ આપનાર થઇ પડે છે. કાનમાં ચસકા મારતા હોય તેવા સમયમાં ખટાશ બીલકુલ ખાવી નહિ.

૩ કૃમિ.

રોગ થવાનાં કારણો વધારે ખાંડવાળા પદાર્થો નિત્ય ખાવાથી, લોહીમાં બગાડો થવાથી. ખોરાક પાચન ન થવાથી કૃમિનો રોગ થાય છે.

કપડાંની સ્વચ્છતા ન રાખ્યાથી, સ્નાન બરાબર ન કર્યાથી, શરીરના વાળ ઉપર અને આંખ ઉપર પણ જીવડા થાય છે તેને સરળ શબ્દોમાં 'સવા' જૂ વગેરે કહેવામાં આવે છે.

આ વ્યાધિ ખાસ કરીને બાળકોને વધારે થાય છે. પણ મોટા માણસોને અને બાળકોને ચિકિત્સા એકજ પ્રકારે કરી શકાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી–કૃમિનો સર્વ સાધારણ ઉપાય ઉપવાસ છે ઉપવાસ કરીને ઠંડા પાણીમાં લીંબુ નાંખીને પીવું.

સતરા નારંગી, દ્રાક્ષ વીગેરેનો રસ પીવો.

સ્નાનાવધિમાં લખ્યા પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી બહારના સવા વગેરેનો નાશ થાય છે.

વૈદ્યકીય–અજીર્ણ રોગને માટે જે દવા વપરાય છે તે સર્વનો ઉપયોગ આ વ્યાધિમાં લાભ કરે છે.

પ્રથમ અંગ્રેજી દવા સેન્ટોનાઇન નામની પણ લેવી તેનાથી પેટના સઘળા કૃમિ બહાર પડી જાય છે. વાવડીંગ ૨ વાલ. નસોતરની ભૂકી ૧ વાલ, કપીલો ૧ વાલ, આ સર્વને એક આઉંસ ગરમ પાણીમાં ०। કલાક ઉકાળવું પછી નિતરૂ પાણી રહે તે ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર કલાકે બબ્બે ચમચી પીવું

ગળોનું સત્વ કાઢી પીવું.

લીમડાના રસનું પાન કરવું.

બાયોકેમીસ્ટ–આ શાસ્ત્રની માન્યતા પ્રમાણે કૃમિ લેકટીક એસીડને લીધે જીવે છે. અને **નં. ૧૦**નુ ઔષધ એને ઓછું કરે છે. તેથી નં. ૧૦ ૩x આ વ્યાધિનું ખાસ ઔષધ છે

નં. ૪ ની દવા પણ આ વ્યાધિમાં **નં. ૧૦**ની સાથે આપી શકાય છે

૪ કોઢ.

રોગ થવાનાં કારણો—આહાર વિહારમાં અનિયમિતતા, મિતાહારનો ત્યાગ વર્જ્ય પદાર્થોનું સેવન વગેરે કારણોને લીધે કોઢની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ વ્યાધિ ભયંકર છે ચામડીનો કુદરતી રંગ બદલાઇને સફેત થઇ જવો તેને સફેત કોઢ કહે છે. આ વ્યાધિના તત્કાળ ઉપચાર કરવામાં આવે છે તેઃજ તે લાભ કરે છે. સમય વિતી ગયા પછી ઉપચારોની સફળતા થઇ શકતી નથી.

ઉપાય.

કુદરતી—લોહીમાં બગાડો થવાથી આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થતી હોવાથી હલકા તથા સાત્વિક અન્નનું સેવન મિતાહારપણે કરવું.

દૂધનો પ્રયોગ કરી જોવો.

બિલકુલ ન ખાતાં માત્ર દૂધ ઉપરજ રહેવું.

તાજા ફળોના રસ ઉપર રહી ઉપવાસ કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

વૈદ્યકીય—(૧) મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ પીવો. (જુઓ પ્રકરણ ૨૯

(૨) કુષ્ટહર લેપ લગાવવો.

(૩) પંચનિંબ ચૂર્ણ ખાવું.

(૪) પિત્ત પાપડો અને મોરથુથુ સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસ સાથે લગાડવું.

(૫) અંકોલની બીજનો ચુવો કરી ચોપડવો.

(૬) ચણોઠી અને ચિત્રકના છાલનો લેપ કરવો.

(૭) કુષ્ટ હર ક્વાથ પીવો.

(૮) મુરંજ આકડો. પુષ્કરમૂળ, ગરમાળો, ચમેલી, એના પાંદડાને ગોમુત્ર સાથે ઘુટી લેપ કરવો.

બાયોકેમીસ્ટ—નંબર ૪ અને નંબર ૯ ના ઔષધો આ વ્યાધિમાં ખાવામાં તથા વેસેલાઇન સાથે મીક્ષ કરી ચોપડવામાં આપી શકાય છે.

કુષ્ટહર લેપ—હરડે, કરંજ બીજ, સરસવ, હળદર, ચણોઠી, સિંધાલુણ, વાવડીંગ, આ સર્વ ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ વાટી પાણી સાથે લેપ કરવો. તેનાથી સઘળા પ્રકારના કોઢ તથા ચામડીના દરદો મટે છે

પંચનિંબ ચૂર્ણ—કડવા લીંમડાના મૂળ, ફળ, ફુલ, પાન, છાલ તે સર્વનું સમભાગે ચૂર્ણ તોલા ૬૦ કરવું. પછી તેમાં લોહ ભસ્મ, હીમજ, કુંવાડીયાના બી, ચિત્રકમૂળ, ભીલામાં, વાવડીંગ, સાકર, આમળાં, હળદર પીપર, મરી, સુંઠ, બાવચી, ગરમાળો, ગોખરૂ એ સર્વ તોલા ચાર ચાર નાંખવું. એ બધાનું ચૂર્ણ કરી પછી તેને ભાંગરાના રસની ખેરસારના કવાથની અને બીઅલાના કવાથની અથવા તેને બદલે દૂધની ભાવના આપવી આ ચૂર્ણનું દરરોજ ૧ તોલો સવારમાં સેવન કરવાથી સઘળા પ્રકારના કોઢનો નાશ થાય છે.

કુષ્ઠહર કવાથ—મજીઠ, કડાછાલ, મોથ, ગળો, સુંઠ, ભારંગ, ઇંદ્રજવ, ભોંયરીંગણી, વજ, લીંમડાની છાલ, દારૂહળદર, હળદર, ત્રિફળા, પટોળ, કડુ, મૂર્વા, વાવડીંગ, શણનાં બીજ, ચિત્રામૂળ, સતાવર, માયમાણ, અરડુસી, અરડુસો, ભાંગરો, દેવદાર, કાળીપાડ, ખેરસાર, ચંદન, નસોતર, વરણો, કરીયાતું, બાવડો, ગરમાળો, બકાયણ, કરંજના પાંદડા તથા તેની છાલ, અતિવિષ, ઇંદ્રવારણી, ઉપલસરી, પિત્તપાપડો એ સર્વને ૪–૪ ટાંકભાર લઇ, વાટી ચૂર્ણ કરવું પછી તે ચૂર્ણમાંથી બે પૈસાભાર ચૂર્ણ લઇ એક શેર પાણીમાં નાંખી તેને ઉકાળવું. પાણી અર્ધું રહે ત્યારે તેને ઉતારી લેવું અને દિવસમાં ત્રણ પીવું. આ પ્રયોગને ૪૯ દિવસ સુધી કરવાથી ગમે તેવા કોઢ, વાતરક્ત, ચામડીના દરદો વગેરેનો સમૂળ નાશ થાય છે.

૫ કોલેરા.

રોગ થવાનાં કારણો–આ એક ચેપી રોગ છે અને તેથી તેની અસર એ વ્યાધિવાળા મનુષ્યની સારવાર કરનારને પણ થાય છે. તે બાદ કરતાં આ વ્યાધિ થવાનું ખરૂં કારણ અતિ આહારજ છે. ન્યાતવરાઓમાં તેમજ અન્ય પ્રસંગે મનુષ્યો હદ ઉપરાંત આહાર ગ્રહણ કરે છે અને પરિણામમાં તેઓ આ વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે. પ્રથમ તેનું સામાન્ય સ્વરૂપ હોય છે તેને સાધારણ રીતે 'મોરચી' કહેવામાં આવે છે પરંતુ તેમાંથી કોલેરા થઇ જતા વાર લાગતી નથી.

કોલેરાની અસર મનુષ્યને એકદમ થઇ જાય છે અને પાંચ સાત કલાકમાંજ દરદીના પ્રાણ જતા રહે છે. માટે આ વ્યાધિનો ઉપચાર તાત્કાળીક કરવો જોઇએ.

ઉપાય.

કુદરતી—હલકો ખોરાક ખાવો. લીંબુનો રસ પ્રાતઃકાળે રોજ પીવો. પાણી હમેંશા ઉકાળી ઠંડુ પાડી તાંબાના વાસણમાં ભરી

રાખી પીતી વખત દરફેરે ગાળીને પીવું. મીઠાઇ ન ખાવી, અજીર્ણ થયું હોય તો જુલાબ ન લેતાં ઉપવાસથી મટાડવું. કસરત નિયમસર કર્યા કરવી. ઉજાગરા ન કરવા ડુંગળી, છાશ વગેરે ચીજોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો દારૂ ન પીવો. ઘરમાં સ્વચ્છતા રાખવી જંતુઓ નાશ કરવા ખૂણે ફીનાઇલ નાંખવું. કોલેરાના દરદીના ઝાડા પીસાબવાળા સ્થાને જવું નાહ તેમજ તેના ઝાડા પીસાબને દાટી દેવડાવવા. ઉપર લોશન નાંખવું આ સઘળા ઉપાયો કરવાથી કોલેરા થતોજ નથી.

વૈદકીય— (૧) તજ, એલચી, લવીંગ, સુંઠની ભુકી કરી ફાકી મારવી. (૨) ડુંગળીનો રસ પાંવો. (૩) પાચકચૂર્ણ આપવુ. (૪) લઘુક્રવ્યાદ રસ લેવો. (૫) સંજીવની ગોળી લેવી. (૬) અજમાના ફુલ લેવા. (૭) કપુરનો અર્ક લેવો. (૮) ગંધકવટી ગોળી લેવી. (૯) ઉલટી બંધ કરવા ડુંગળી સુંઘાડવી અથવા તેનો રસ પાવો. (૧૦) પાણીને બદલે સોડાવોટર પીવો. (૧૧) પેટ ચડયું હોય તો હરડે, સાજીખાર, અને હીંગાષ્ટક ની ફાકી મરાવવી. (૧૨) આકડાના મૂળ આદુના રસમાં કે સુંઠના પાણીમાં પીસીને તેની ગોળી કરી એક એક ગોળી આપવી. (૧૩) આદુનો રસ પીવો. (૧૪) પેસાબ બંધ થયો હોય તો પાણીનો શેક કરવો કેસુડાં બાફીને બાંધવા પાણી અને સુરોખાર પાવાં. સોડા અને ટાર્ટરીક એસીડ પાવાં પેડું ઉપર રાઇનું પલાસ્તર મૂકવું.

બાયોકેમીસ્ટ—રૂધિરમાં થતી વિષમતા ટાળવાને માટે **નં. ૯.** અને **નં. ૧૧** ના ઔષધ આપવા. નાડીની અવ્યવસ્થા ઠેકાણે લાવવા તથા તાવને માટે **નં. ૪** નું ઔષધ આપવું. દરદી ઘડી ઘડી બેશુદ્ધ થઇ જતો હોય તો **નં. ૬**નું ઔષધ આપવું. પગમાં ગોટલા ઘાલતા હોય, આંતરડામાં ચૂંક આવતી હોય તો **નં. ૬**નું ઔષધ ખાસ ગુણ કરે છે. એનાથી પાતળા ઝાડા પણ બંધ થાય છે. સખતમાં સખત કોલેરા હોય તો **નં. ૭** નું ઔષધ આપવાથી ફાયદો થાય છે. અશક્તિને માટે **નં. ૧** નું ઔષધ વચમાં વચમાં આપવું.

સુચના

આ વ્યાધિમાં દવાનું પ્રમાણ વધારે લેવાનું હોય છે. ૧૦ થી ૧૫ ગ્રેન સુધીની દવા એક ડોઝમાં દર બે કલાકને અંતરે આપી શકાય છે

ક્રવ્યાદ રસ–શુદ્ધ કરેલો પારો તો. ૪ શુદ્ધ કરેલો ગંધક તો. ૮ તામ્રભસ્મ તોલા ૨ લોહભસ્મ તોલા ૨ એ સર્વને મેળવી લોઢાની

કડાઈમાં નાંખી નીચેથી ધીમો અગ્નિ આપવો. ગંધકનો રસ થઈ સર્વે મળ્યા પછી તેનું ચૂર્ણ કરી લોઢાની કડાઈમાં નાંખી લીંબુના રસની તથા પંચકોલના ક્વાથની ભાવના દેવી પછી તેમાં ટંકણખાર, બીડ લવણ અને મરી એક એક તોલો નાંખી છેવટે ચણાના ક્ષારની સાત ભાવના આપી બબ્બે માસાની ગોળી કરવી તેમાંથી એક એક ગોળી છાસ અથવા સીંધાલુણ સાથે લેવી તેનાથી કોલેરા, શૂળ, અજીર્ણ, ગોળો, બરલ વગેરે સર્વ રોગોનો નાશ થાય છે.

સંજીવની ગોળી—વાવડીંગ, સુંઠ, પીપર, ત્રીફલા, વજ, ગળો, ભીલામા, શુદ્ધ કરેલો વછનાગ એ દશ વસ્તુના ચૂર્ણને ગોમૂત્રમાં ઘુંટી રતી રતીપુરની ગોળી વાળવી. આ ગોળી આદાના રસના અનુપાનમાં આપવાથી કોલેરા, ગુલ્મ, અજીર્ણ, સંનીપાત વગેરેમાં ફાયદો કરે છે.

ગંધકવટી—લસણ, જીરૂં, ગંધક, સીંધાલુણ, ત્રિકટુ, હીંગ એનું સમભાગમાં ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ગોળી વાળવી તેનો ઉપયોગ કોલેરામાં ખાસ ફાયદો આપે છે.

પ્રકરણ ૩૧ મું.

૧ ખરજવું.

રોગ થવાનાં કારણો ખરજવું એ એક ચામડીનો રોગ છે. અને તે લોહીમાં વિકાર થવાથી થાય છે. મીઠા મરચાં વાળાં તમતમાં પદાર્થો આહારમાં ખાવાથી લોહી બગડે છે અને તેથી એની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેમજ આ રોગસ્પર્શ જન્ય હોવાથી તે રોગીના લુગડા વગેરેનો સ્પર્શ થવાથી પણ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી—સાત્વિક આહારનું સેવન, અને દૂધના પ્રયોગથી ખરજવું મટે છે. લીંબુનો રસ, અથવા માટીનો ખરડ કરવાથી

પણ આરામ થાય છે. આ વ્યાધિવાળાએ શરીરની સ્વચ્છતા ખાસ કરીને રાખવી જોઇએ. કુદરતી સ્નાન તેણે નિત્ય કરવું.

વૈદ્યકીય—(૧) લીંબોળીનું તેલ ચોપડવું. (૨) ફટકડી લીંબુના રસમાં વાટી ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે. (૩) સીંદુર માખણુ અને મરી સમભાગે લઇ મલમ કરી ચોપડવાથી તે મટે છે. (૪) બંદુકનો દારૂ તોલા ૫, બાવચો તોલા ૫, આંબા હળદર તોલા ૫, અને ગાયનું ઘી શેર ૦ાા સો. વખત ધોએલું સર્વનું મિશ્રણ કરવું. પછી તેમાં પારો તોલા ૨, ગંધક તોલા ૫, આગમાં ફુલાવેલું મોરથુથુ તોલા ૫ નાંખવું આ મલમ સઘળા ખરજવા તથા દાદરને મટાડે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—આ વ્યાધિમાં નં ૪ નં. ૫ નં. ૩ નં. ૧૨ વગેરેના ઔષધો અનુક્રમે આપવાના હોય છે.

૨ ખસ.

રોગ થવાનાં કારણો—આ વ્યાધિ સર્વ સામાન્ય છે. તેને થવાનાં કારણો પણ ખરજવાને થવાનાં કારણો જેવાંજ છે. અને તેના ઉપાય કુદરતી અને બાયોકેમીસ્ટના પણ ખરજવાના ઉપાય જેવાજ છે. માત્ર વૈદ્યકીય ઉપચારમાં ફેર છે. અને તેમાં પારાનો મલમ, અને ખસનો લેપ વાપરવાને ખાસ ભલામણ કરેલી છે.

પારાનો મલમ—પારો, જીરૂ, શાહજીરૂ, આંબાહળદર, હળદર, મરી, સીંદુર, ગંધક અને મનશીલ એનું બારીક ચૂર્ણ સમભાગે લઇને કરવું પછી સો વખત ધોએલા ઘી સાથે મેળવી મલમ બનાવવો. આ મલમને ચોપડવાથી સઘળા પ્રકારના ખસ, ખરજવું વગેરે રોગ મટી જાય છે.

ખસનો લેપ—દારૂડી, વાવડંગ, હીંગળો, ગંધક, કુંવાડીયાના બી, કઠ, સીંદુર, એનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના રસમાં મર્દન કરી લેપ બનાવવો. આ લેપ સઘળા ચામડીનાં રોગને મટાડે છે.

૩ ખીલ.

આ વ્યાધિ ખાસ કરીને તરૂણાવસ્થામાં મોઢા ઉપર થાય છે. તેના ઉપાય સર્વ સામાન્ય છે. (૧) ગરમ પાણીથી સવાર સાંજ ખીલને ધોવા (૨) ત્રિફળાના પાણીથી ખીલ ધોવા. (૩) ગુલાબજળ સાથે ટંકણખાર મેળવી લગાડવો.

પ્રકરણ ૩૨ મું.

ગળાનો સોજો-ગાલ પચોળા-ગુમડાં.

રોગ થવાનાં કારણો—લોહીમાં બગાડો થવાથી, કબજીયત થવાથી અને ચેપ લાગવાથી આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય છે.

લીંબુનો રસ પીવો, ઉપવાસ કરવો, દૂધનો પ્રયોગ કરવો, હલકો જુલાબ લેવો, નં. ૪ ની દવા લેવી, ગરમ પાણીનો શેક કરવો, પોસડોડાનો શેક કરવો.

આ સામાન્ય ઉપાયોથી ત્રણે રોગ સારા થાય છે.

પ્રકરણ ૩૩ મું.

ચામડીનાં દરદો.

ઉપાય—કુદરતી સ્નાન કરવું, લીંબુના પાણીથી ન્હાવું, ગોમૂત્ર ચોળીને ન્હાવું, લીંબડાના પાનનો રસ ચોપડવો, વાળાના પાણીથી ન્હાવું.

ચામડીના દરેક દરદોમાં માટી ખાસ અકસીર ગુણ કરે છે.

પ્રકરણ ૩૪ મું.

(૧) જલોદર

રોગ થવાનાં કારણો—શરીરમાં રહેલા લોહીમાં જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારનો વિકાર થાય છે. ત્યારે તેની ગતિમાં મંદતા થાય છે અને લોહી શરીરમાં ફરી શકતું નથી. તેથી તે લોહીનો જમાવો એક જગ્યાએ થઇ જાય છે. અને તે સમય જતાં પાણીરૂપ બને છે. વિશેષ કરીને પેટમાંજ

પાણીનો ઝમાવ વધારે થાય છે. આને જલોદર કહેવામાં આવે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—જલોદરને મટાડવા ઉપવાસ ખાસ સર્વોત્તમ છે. પ્રોફેસર **સો**એ નેવું દિવસના ઉપવાસથી આ વ્યાધિને તદન સારો કર્યો હતો. ઉપવાસ વિધિપૂર્વક કરવો, તાજા ફળોનો રસ પણ લેવો તેમજ કસરતનું સેવન ચાલુ રાખવું.

વૈદ્યકીય—(૧) પુનર્નવાદિ ક્વાથ લેવો. (૨) પવિત્ર ચૂર્ણ લેવું. (૩) બંધકોશ હોય તો હલકો જુલાબ લેવો. (૪) ચિત્રકમૂળ, જવખાર, ટંકણખાર, એનું ચૂર્ણ કરી ત્રિફળાના ઉકાળામાં આપવાથી ખાસ લાભ થાય છે. (૫) ગોમૂત્ર થોડું પીવાથી પણ ખાસ લાભ કરે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—નં. ૧૧ નું ઔષધ જલોદર માટે અકસીર છે. નં. ૫ નં. ૯ વગેરેના ઔષધો પણ ચિકીત્સા કરીને અનુક્રમે આપવાથી લાભ થાય છે.

૨ ચુંક.

રોગ થવાનાં કારણો—અતિસારથી, અજીર્ણથી તેમજ બીજા વ્યાધિઓની પાડાને લીધે ચુંક આવે છે અને તેના ઉપાય તે જેજે કારણથી આવતી હોય તે રોગના પ્રકરણમાં લખેલા છે. પરંતુ સવડતા અર્થે અત્ર તેનાં મુખ્ય મુખ્ય ઉપાયો વર્ણવીએ છીએ.

(૧) તુળસીના પાન મરી સાથે ખાવાથી ચુંક મટે છે.

(૨) લસણ, ડુંગળી, હીંગ અને જવખાર એ ત્રણેની ગોળી સમાન ભાગે લઇ વાળવી, આ ગોળીના સેવનથી ચુંક મટે છે.

(૩) અજમાના અર્કમાં સીંધવખાર મેળવી પીવાથી ચુક મટે છે.

(૪) ચણાના એક તોલા ક્ષારમાં એક તોલો પાણી નાંખીને પીવાથી ચુંક મટે છે.

(૫) બીજોરાનો રસ, જવખાર અને મધ એકત્ર કરી પીવાથી ચુંક મટે છે.

પુનર્નવાદિ ક્વાથ—સાટોડી, ગળો, દેવદાર, હરડે, સુંઠ, હળદર, દારૂહળદર, વરણાના મૂળની છાલ, હીમજ, ચીત્રકમૂળ, ભારંગમૂળ આ સર્વને સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી રોજ બબ્બે રૂપીયાભાર ચુર્ણ પાણીમાં નાંખી ઉકાળો કરી પીવું તેનાથી જલોદર, વિદ્રધી તથા હાથ પગનો સોજો મટે છે.

પવિત્ર ચૂર્ણ—પંચલવણ તો. રાા શુદ્ધ ગંધક તો ૧૦ હરડે તો. ૧૦ સિંધાલુણ તો. ૨૦ સુંઠ તો. ૪૦ આ સર્વ વસ્તુઓ લેવી પ્રથમ પંચલવણને ઇંદ્રવરણાના ફળમાં ભરીને તેને કપડ માટી કરી છાણાના આટમાં પકવવા પછી કાઢી લઇ અંદરથી પંચલવણ લઇ લેવું અને તેની અંદર બીજી સર્વ વસ્તુઓ મેળવવી તેને લીંબુના રસની ભાવના એક વખત આપવી. આ ચૂર્ણના સેવનથી જલોદર, બરોળની ગાંઠ, પેટના સોજા તથા ઉદરના તમામ રોગોનો નાશ થાય માત્રા તો. ો થી ાા સુધી પાણી સાથે.

૨ જ્વર.

રોગ થવાનાં કારણો—ખરાબ હવાને લીધે, ખોરાક ન પચવાને લીધે, તેમજ બીજા કોઇ વ્યાધિની પીડાને લીધે જ્વર આવે છે. આપણે સાધારણ શબ્દોમાં જ્વરને 'તાવ' નામથી ઓળખીએ છીએ આ સર્વ સાધારણ છે અર્થાત તેના સપાટામાં સર્વજ આવી જાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી—તાવને ઉતારવાને કુદરતી ઉપચાર જેવું કામ કરે છે તેવું કોઇ પણ ઉપચાર કરી શકતા નથી એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે. ઔષધોના પ્રયોગ કરી કરીને જ્યારે વૈદ્ય અને ડોકટરો થાકે છે ત્યારે આ ઉપાય અજમાવી જોવાથી રામબાણ અસર કરે છે.

જે અવ્યવસ્થાથી તાવ આવ્યો હોય તેને પ્રથમ દૂર કરવું. આ બાબત સમજ્યા વગર માત્ર કારણને દૂર કરવા અલક્ષ કરી ઉપાયોજ કરવામાં આવે છે તો તાવ ઉતરતો નથી.

તાવનો સર્વ સાધારણ ઉપાય તે ઉપવાસ છે. ચરક સુશ્રુત ઇત્યાદિ આપણાં પૂર્વના વૈદ્યવિદ્યામાં નિપુણ મહાપુરૂષો પણ **લંઘનમ જ્વર** ઇત્યાદિ વાકયો લખી આ બાબતનો પૂરાવો આપી ગયા છે.

ઉપવાસને વિધિપૂર્વક કરો. તાવમાં બિલકુલ અન્ન ગ્રહણ ન કરો ફક્ત લીંબુ અને દૂધનું સેવન ચાલુ રાખો. સવારમાં ચાહ પીવાને બદલે લીંબુના રસને પાણીમાં નાંખી તેનું પાન કરો. પછી જ્યારે જ્યારે રૂચી જણાય ત્યારે પાસેર કે અર્ધો શેર દૂધજ પીઓ આ સાધારણ ગણાતાં ઉપાયથી તમારો તાવ તરતજ મટશે.

તાવમાં ખવાશે નહિ તો અશક્તિ વધી જશે એવું અનુમાન કરી તાવવાળા મનુષ્યોનાં સગાં સંબંધીઓ તેને ખાવાને માટે અતિ આગ્રહ કરે છે તે તેમના સગાં સંબંધીઓ નહિ પણ દુશ્મનજ છે. નિશ્ચયપૂર્વક માનજો કે એવી સ્થિતિમાં ખવરાવવાથી લાભને બદલે નુકસાનજ થાય છે.

તાવમાં વરાળનો નાશ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ચોથીઓ, તરીયો, મેલેરીઆ એ સર્વ પ્રકારના તાવને માટે પણ આજ ઉપાયો છે.

વૈદ્યકીય–(૧) ગળોનું સત્વ પીવું. (૨) લીમડાના રસનું પાન કરવું. (૩) અભયાદિક્વાથ આપવો. (૪) સુદર્શનચૂર્ણ લેવું. (૫) જ્વરાકુંશ ગોળી. (૬) ક્વીનાઇન.

જ્વરાકુંશ ગોળી.

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક અને શુદ્ધ વછનાગ એ ત્રણે સમાન ભાગે લઇ તેટલાંજ વૈદ્યકીય પદ્ધતિ પ્રમાણે શુદ્ધ કરેલાં ધંતુરાના બી લેવાં પછી તેમાં સુંઠ, મરી, પીપરનું ચૂર્ણ તે ચાર વસ્તુઓથી બમણું લેવું પછી તે સર્વને એકત્ર કરી લીંબુ તથા આદાના રસમાં વારા ફરતી ઘુંટીને બબ્બે રતીની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દરેક જાતના તાવને ઉતારે છે. માત્રા ૧ થી ૨ ગોળી.

અભયાદિ ક્વાથ.

હીમજ, નાગરમોથ, ધાણાં, ઇંદ્રજવ, વાળો, રતાંજલી, પદ્મક, અરડુશીના પાન, ગળો, ગરમાળાનોગોળ, કરીયાતુ, કાળીપાઠ, સુંઠ, કડુ સર્વનું સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરવું. ઉકાળી ક્વાથ કરી બબ્બે રૂપીયાભાર પીવું. સઘળા પ્રકારના જ્વરને તે ઉતારે છે. આ શિવાય ખાંસી, દમ, વાયુ, ઉલટી વગેરે રોગોને પણ તે મટાડે છે.

સુદર્શન ચૂર્ણ.

હરડાં, બહેડાં આમળાં, હળદર, દારૂ હળદર, ઉભી ભોયરંગીણી, બેઠી ભોયરંગીણી, કચુરો, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, પીપરીમૂળના ગંઠોડા, મોરવેલ, ગળો, ધમાસો, કડુ પીત્તપાપડો, નાગરમોથ, ત્રાયમાણ, વાળો, લીંબડાની છાલ, પુષ્કર મૂળ, જેઠીમધ, કડા છાલ, અજમો, ઇંદ્રજવ, ભારંગીની છાલ, સરગવાનાં બી, ફુલાવેલી ફટકડી, ઘોડાવજ, તજ, પદ્મકનું લાકડું, કાળો વાળો, સુખડ, અતિવિષની કળી, બળ

ત્રિદરી કંદ, લવંગ, વંશલોચન, કમળ, આસન, તમાલપત્ર, જાવંત્રી, તાલીસપત્ર એ સર્વ સમાન ભાગે લેવાં અને તેની બરોબર કરીયાતું લઇ તે સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું આને સુદર્શન ચૂર્ણ કહે છે તેના સેવનથી સઘળા પ્રકારના તાવ, કમળો, શળ, વગેરે સર્વ રોગ મટે છે. માત્રા ૦। થી ૦।। તોલો પાણી સાથે.

બાયોકેમીસ્ટ—**નં. ૪** આ વ્યાધિનું ખાસ ઔષધ છે.

તાવ સાથે બંધકોશ હોય તો **નં. ૪** સાથે **નં. ૫** આપવો.

ટાઢીયા, એકાંતરીયા અને ચોથીયા તાવમાં **નં. ૧૧** ખાસ ગુણ કરે છે.

જવરમાં ખારી ખાટી ઉલટી થતી હોય તો **નં. ૧૦** આપવો તાવમાં અશક્તિ આવી ગઇ હોય તો વચમાં વચમાં **નં. ૧** આપવો.

ક્વીનાઇન વગેરે લેવાથી ફાયદો ન થતાં કેસ ગુંથાઇ ગયો હોય તો **નં. ૯** આપવો.

તાવમાં માથું સખત દુખતું હોય તો **નં. ૬** આપવાથી દુખાવો મટે છે.

કૃમિવિકારમાં પણ **નં. ૧૦** જ અપાય છે.

પરસેવો લાવવો હોય તો **નં. ૭** આપી જોવો.

સર્વ સાધારણ રીતે તાવમાં **નં. ૪ નં. ૧૧** અને **નં. ૯** ના ઔષધો ખાસ ગુણ કરનાર તરીકે પુરવાર થયાં છે પ્લેગનો જવર હોય તો તેને પણ મટાડવાની તેઓ શક્તિ ધરાવે છે.

૩ જખમ.

કારણ—ચપ્પુ વાગવાથી, તરવાર વાગવાથી, ખીલી વાગવાથી, અથવા ચાલતાં ચાલતાં ઠોકર વાગવાથી વાગે છે અને તેની અંદરથી લોહી નીકળે છે તે જખમ કહેવાય છે.

ઉપાય.

કુદરતી—ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. તેલ મૂકયા કરવું. વાગ્યું હોય તે ભાગમાં દબાવી રાખવાથી લોહી બંધ થાય છે.

વૈદ્યકીય—કારબોલીક એસીડમાં દશ ગણું તેલ મેળવી લગાડવું. બોરીક એસીડ ૧ ડ્રામ, વેસેલાઇન અને તેમાં જરા આયડોફોર્મ મેળવી મલમ કરવો આ મલમની પટી જખમ જલદીથી રૂઝવે છે

બાયોકેમીસ્ટ—**નં. ૪** ની દવા વેસેલાઇન સાથે મેળવીને ચોપડવી.

પ્રકરણ ૩૫ મું.

દાંતનાં દરદો.

રોગ થવાનાં કારણો–દાંતની સ્વચ્છતા નહિ રાખ્યાથી, અત્યંત સોપારી ખાવાથી, દારૂ અથવા તમાકુનું વ્યસન રાખ્યાથી દાંતનાં દરદો ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

ઉપાય.

કુદરતી—દાંતને દરરોજ દાતણના કુચાથી બરાબર ઘસવા. હાલમાં દાંત ઘસવાને માટે બ્રસોનો ઉપયોગ થાય છે પણ વાસ્તવે તે સારા નથીજ. દાંતને સાફ કરવા માટે દાતણજ જોઇએ. બાવળનું અથવા વડની વડવાઇનું દાતણ સર્વોત્તમ છે.

જમી ઉઠયા પછી પણ દાંતને બરાબર સાફ કરવાને માટે ચુકવું નહિ. દાંત બરાબર સાફ કરવાના સાધન તરીકે કોયલો અને મીઠાની ભૂકી એકત્ર કરી વાપરવાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

ખાતી વખત દરેક ખોરાક ચાવીને ખાવો. એમને એમ ખોરાક ઉતારી જવાથી દાંતને બિલકુલ કસરત મળતી નથી અને તેથી જેમ પડી રહેલું લોઢું કાટથી ખવાય છે તેમ દાંત પણ ખવાઈ જાય છે. બહુ ઉના ઉના તેમજ બહુ ટાઢા પદાર્થો આહારમાં ન ખાવા. તેમ કરવાથી પણ દાંતને નુકસાન છે. કેટલાક મનુષ્યો દાંતને સાફ કરવાને માટે તમાકુ ઘસે છે પણ તેમ કરવાથી દાંતના મૂળમાં સડો લાગે છે. માટે તેવો ઉપચાર કોઇપણ દિવસ કરવો નહિ.

પાચન શક્તિની મંદતા, બંધકોશ આદિ કારણોને લીધે પણ દાંતના દરદો થવા પામે છે માટે તેવા કારણને પણ ઉત્પન્ન થતાં પહેલાંજ દાબવા.

વૈદ્યકીય—૧ કોયલાનો ભુકો, મીઠું, કપુર, હીરાબોળ, અને રૂમીમસ્તકી આ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું તેને **દંતમંજન** કહે છે. દાંત ઉપર નિત્ય તેને ઘસવાથી દાંતમાં સડો લાગતો નથી. તેમજ તે સ્વચ્છ રહે છે.

(૨) મોચરસ, હીરાદખણ, કાથો, દાડમના ફુલ, હીમજ, આમળા, કપુર, અને માયાં એ સર્વ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી

થોડું થોડું દાંતે નિત્ય ઘસવાથી દાંતના તમામ વ્યાધિઓ નાશ પામેછે.

(૩) અવાળુ ચઢયાં હોય તેના ઉપર મીઠું અને કોલ્લાની ભુકી ઘસવાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

(૪) દાંતમાં કોતર પડયાં હોય તો તેને પુરવા માટે રૂમીમસ્તકીને સલ્ફ યુરિક ઇથર અથવા આલકોહોલમાં પીગળાવી લુગદી કરી કોતરમાં પુરી દેવાથી ચોંટી જાય છે. અને દુખાવો થતો બંધ થાય છે. આ શિવાય 'ઓકસાઇડ ઓફ્ઝીંક' ને સોલ્યુસન ઓફ ઝીંકમાં મેળવી લુગદી કરી દાંતમાં મૂકવાથી ખાડો પુરાઇ જઇ દુખાવો મટે છે.

દાંતને કદીપણ ખોતરવા નહિ તેમાં કાંઇ પણ ભરાઇ ગયું હોય તો પાણીના કોગળા કરવાથી એની મેળે તે નીકળી જાય છે.

બાયોકેમીસ્ટ—દાંતમાં અતિશય વેદના થતી હોય, અવાળુ ચઢયા હોય તો **નં. ૪** નું ઔષધ દાંત ઉપર ઘસવું. **નં. ૧** ની દવાથી દાંતનું કહોવાણ અટકે છે. દાંતનો દુખાવો રાત્રિના વખતમાં ઘણો થતો હોય તો નં. ૧૨ આપવો. બાળકોના તમામ પ્રકારના દાંતના વ્યાધિ ઉપર **નં. ૧૦** ચમત્કારિક અસર કરે છે. મજ્જાતંતુના વ્યાધિને લઇ દાંત દુખતા હોય તો નં. ૬ આપવો.

૨ દમ.

રોગ થવાનાં કારણો—ઉધરસનો વ્યાધિ થયા પછી તેના ઉપચારો વખતસર ન થવાથી આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ વિશેષ કરીને થઇ આવે છે. આ શિવાય દમને થવાના બીજા પણ કેટલાંક કારણો છે પણ તેમાં આ મુખ્ય છે.

ઉપાય.

કુદરતી—ડોકટર **રીચર્ડસન** અને ડોકટર **ટરનર** આ વ્યાધિને માટે પોતાનો અનુભવ જણાવતાં કહે છે કે ઔષધોપચારથી આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ સ્થાઇને માટે થઇ એવું અમારા અનુભવમાં આવ્યું નથી માટે દમને મટાડવાને અર્થે સર્વે ઉપાયો છોડીને કુદરતી ઉપાયનુંજ સેવન કરવું જોઇએ.

દમના વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે તેમણે સર્વોત્તમ ઉપાય શોધી કાઢયો છે અને તેઓ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

"દમ ઉપડવા માંડે તે વખત દરદીને એક હવા ઉજાસવાળા ઓરડામાં બેસાડવો. ઓરડાની બારી બંધ ન રાખતાં ખુલ્લી રાખવી અને રોગીને જે રીતે બેસવાનું બરોબર ફાવી શકે તે પ્રમાણે બેસવા

દેવો. પછી ગરમ પાણી વતી તેની છાતી અને બરડો વાદળી વતી ધોવા. ધોવાને માટે એકાદ વાદળી અથવા સફેત લુગડાનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. રોગીના પગને પણ આ પ્રમાણે ગરમ પાણીથી ધોવા. આ ધોવા કરતાં પણ બની શકે તો એકાદ વાસણમાં અથવા કુંડામાં પાણી લઇ તેમાં પગ બોળી મૂકાવવા એ સર્વોત્તમ છે. આ પ્રમાણે કરતી વખત એક પ્યાલામાં ગરમ પાણી લઇ તેમાં એક નારંગી અથવા લીંબુ નીચોવી તે રોગીને ધીમે ધીમે તેનું પાન કરી જવા કહેવું. નારંગી અથવા લીંબુના અભાવે એક પ્યાલુ ઠંડુ દૂધ અને તેમાં જવના લોટનું પાણી મેળવી પાવું. આ પ્રમાણે દૂધ અથવા લીંબુ દર ચાર કલાકે આપ્યા કરવાં.

દૂધ અને ભાતજ ખાવાં, મરી મસાલાવાળા પદાર્થો ન ખાવા દરરોજ સવાર સાંજ ફરવાની ટેવ રાખવી, ગાડીઘોડામાં બેસીને ફરવા ન જતાં ચાલતું જવું. વાંકા વળીને ન ચાલતાં સીધા ટટાર થઇને ચાલવું. બેસતી વખત પણ ટટાર બેસવું. દર અઠવાડીએ ડુસ લઇ મોટા નળને ધોઇ નાંખવો. વિધિપૂર્વક પ્રાણાયામનું સેવન કરવું.

આ ઉપાયો આગ્રહથી થોડો સમય પાળવાથી દમનો વ્યાધિ તદન નિર્મૂળ થાય છે.

વૈદ્યકીય—(૧) સીતોપલાદી ચૂર્ણ લેવું (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૦૭) (૨) કસ્તુર્યાદિ ગુટીકા. (૩) શ્વાસકુઠાર રસ. (૪) રામબાણ રસ. (૫) આદુનો રસ મધ નાંખીને પીવો. (૬) સુંઠ અને ભારંગમૂળનો ક્વાથ પીવો. (૭) ભોરીંગણીનો ક્વાથ સાકર તથા પીપર નાંખી પીવો. (૮) અરડુશીનો રસ તેમાં થોડું સીંધાલુણ અને મધ નાંખી પીવું. (૯) બહેડાંની છાલને બકરીના મૂત્રમાં વાટીને ગોળી કરીને ખાવી. (૧૦) સુંઠ તથા ભારંગમૂળનો ક્વાથ પીવો.

કસ્તુર્યાદિગુટિકા.

કસ્તુરી તથા કપુર એક એક તોલો લવીંગ બે તોલા અને એ સર્વેથી બમણાં પીપર બહેડાં અને કઠ તોલા ૪. દાડમની છાલ તોલા ૮ આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી કાથાના પાણીમાં મગ જેટલી ગોળી વાળવી. બબ્બે ગોળીનું સેવન કરવાથી ખાંસી તથા દમને મટાડે છે.

શ્વાસકુઠાર રસ.

શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ મનસીલ, શુદ્ધ પારો, વછનાગ, ટંકણખાર દરેક વસ્તુ ૧ તોલો લેવી મરી તોલા ૮ લેવા પછી તે બધાનું ચૂર્ણ કરી તેમાં સુંઠ, મરી અને પીપરનું બબ્બે તોલાનું ચૂર્ણ મેળવવું

અર્થાત્ એ ત્રણે વસ્તુ બબ્બે તોલા એટલે ૬ તોલા લેવી અને તેનું ચૂર્ણ પેલા સાથે એક કરી દેવું. નાગરવેલના પાન સાથે રતી ૨ પુર ખાવાથી સઘળા પ્રકારનાં દમ, ઉધરસ, મંદાગ્નિ વગેરે મટે છે.

રામબાણ રસ.

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ ગંધક, લવીંગ દરેક વસ્તુ ૧ તોલો મરી ૨ તોલા જાયફળ ૪ તોલા સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેને આમલીના રસની ભાવના આપવી. બબ્બે રતીપુર ઉપયોગ કરાવાથી દમ, ઉધરસ. ઉલટી, કૃમિ વગેરે નાશ થાય છે.

બાયોકેમીસ્ટ—નં. ૧ની દવાથી કંઠનાળ ગત દમ મટે છે.

રુજ્જાતંતુના દમ માટે **નં. ૬** ની દવા અજાયબ ગુણ કરે છે.

નં. ૧૧ ની દવા યુવાન મનુષ્યોને થતા દમમાં અકસીર છે.

નં. ૫ ની દવા પણ આ રોગમાં ફાયદો કરે છે.

૩ દરાજ

રોગ થવાનાં કારણો—શરીરની સ્વચ્છતા ન રાખ્યાથી, વસ્ત્રો સખત બાંધીને પહેરવાને લીધે લોહીની ગતિ શરીરના અમુક ભાગોમાં બરાબર રીતે થઇ ન શકવાથી તેમજ દરાજવાળા દરદીનો ચેપ લાગવાથી આ રોગ થવા પામે છે વિશેષ કરીને આ વ્યાધિ શરીરનાં ગુહ્ય ભાગોમાં વધારે થતો જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તે ભાગોની સ્વચ્છતા બરાબર થતી નથી અને તેને લીધે આ વ્યાધિ તે ભાગમાં થાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી દરાજની નિવૃત્તિ અર્થે શરીરના દરેક ભાગોને બરાબર માટી લઇને અથવા સાબુ લઇને ધોવા જોઇએ વળી દાદર લોહીમાં બગાડો થવાથી થાય છે. તેથી લોહી સુધારવા અર્થે લીંબુનું પાણી રોજ પ્રાતઃકાળે પીવું અને સાદો ખોરાક લેવો. કડ. વાવડીંગ કુંવાડીયાનાબી હળદર સીંધા લુણ અને સરસવ એ વસ્તુઓને સમાન વજને લઇ લીંબુના રસમાં ચોપડવાથી ગમે તેવી દાદર મટી જાય છે.

૪ દાઝવું

દીવાથી અથવા સળગતા કોયલાનો સ્પર્શ થઇ જવાથી દઝાય છે ત્યારે તરતજ તેના ઉપર સાહી રેડવી અથવા તેલ ચોપડવું. બાયોકેમીસ્ટની **નં. ૪**ની દવા વેસેલાઇન સાથે મેળવીને લગાવવાથી ખાસ ફાયદો આપે છે.

રૂઝ આણવાને માટે નં. ૨ નું ઔષધ છેવટે વાપરવાનું હોય છે.

પ્રકરણ ૩૯ મું.

ધાતુશ્રાવ અને તેના ઇલાજો.

રોગ થવાનાં કારણો—અકાળે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાથી, બિભત્સ નવલકથાઓ વાંચવાથી, અતિ સ્ત્રી સંગ કરવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. આજના સમયમાં જ્યાં ત્યાં એનીજ ફર્યાદ સાંભળવામાં આવે છે.

ઉપાય.

કુદરતી બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરવું કેળાં ખાવા જનનેંદ્રિય ઉપર સંવારે તથા રાત્રિએ સુતી વખત ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

મન વિષયવાસનામાં નહિ રાખતાં ઇશ્વર ચિંતનમાં રાખવું. રાત્રિએ સુતિ વખત પણ ઇશ્વર સ્મરણ કરતા સુઇ જવું.

વૈદ્યકીય—(૧) ગળો સત્વ પીવું (૨) શીલાજીત દૂધ સાથે લેવી (૩) આંબળા ગળો અને ગોખરૂ એ ત્રણનું સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી ઘી સાકરમાં ચાટવું. (૪) આંબળા આસંધ સતાવરી, મુશળી, કૌચા એખરો જેઠીમધ, અને ગોખરૂનું સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરો ઘી સાકર સાથે ચાટવું. (૫) જીવન લેવું.

બાયોકેમીસ્ટ—નં. ૧ અને ૬ના ઓષધો આ વ્યાધિ માટે ચોક્કસ પુરવાર થઇ ગયાં છે. તે બંનેના **સેવનથી અચુક ફાયદો થાય છે.**

શાસ્ત્રોક્ત વિધિથી તૈયાર કરેલું જીવન ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ ભાગાતળાવ સુરત એ ઠેકાણે મળી શકે છે. કીંમત અર્ધા રતલી ડબ્બાનો રૂ. એક વી.પી. ખર્ચ ત્રણ આના.

પ્રકરણ ૩૭ મું.

૧ નાકના વ્યાધિઓ.

નાકના વ્યાધિઓ ભિન્ન ભિન્ન છે અને તેથી આ પ્રકરણુમાં તે સર્વના ઉપાયો લખવા ધારણા રાખી છે.

સળેખમ-લીંબુનો રસ પીવાથી મટે છે. ઉપવાસથી મટે છે. **નં. ૪** ની દવાથી મટે છે. ગાયના દૂધ સાથે જાયફળ અને અફીણ ઘસીને ચોપડવાથી મટે છે. સુંઠનો કાઢો સાકર નાંખી પીવાથી સળેખમ મટે છે. પતાસા ઉપર કપુરનો અર્ક બે ત્રણ ટીપાં નાંખી ખાવાથી સળેખમ મટે છે.

નસકોરી ફુટવી-ઠંડા પાણીની ધાર નાક ઉપર કરવાથી લોહી બંધ થઇ જાય છે, નસકોરી ફુટે ત્યારે મોમાં સોપારીનો એક કકડો નાંખી ચાવતા જવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નાકના જીવ-નાકની અંદર જીવ પડયા હોય તો લીંબોળીનું તેલ નાકમાં નાંખવાથી જીવડા મરી જઇ બહાર નીકળી આવે છે.

ટરપીટાઇન અને કપુર એકત્ર કરી તેનું પુમડું સુંઘવાથી જીવ ખરી પડે છે. તુળસીનો રસ નાંખવાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

પીનસ-કારબોલીક એસીડ અને તાજુ ઘી મેળવી સુંઘવાથી મટે છે. અને તે માટે કારબોલીક એસીડ ૧ ભાગ અને ઘી આઠ ભાગ લેવું.

મંજીષ્ઠાદિકવાથ પીવાથી પીનસ મટે છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૦૬)

કાયફળ પુષ્કરમૂળ, કાકડાસીંગી, સુંઠ, મરી, પીપર, ધમાસો, અને અજમો તે સર્વ :સમ ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું અને તે આદાના રસમાં મેળવી **૧** તોલાની માત્રાથી પીવો. તેનાથી પીનસ મટે છે. તેમજ શ્વાસ વીગેરેના રોગો પણ સારા થાય છે.

નાકના મસા—પીપર, દેવદાર ધુમાડાની મેસ, દુધ, કરજ સીંધાલુણ, અઘેડાનાબી એ સર્વ તેલમાં નાંખીને ઉકાળવા પછી તે તેલ ગાળી લઇ નાકમાં નાંખવાથી નાકના મસા દૂર થાય છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી નાકના તમામ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે.

પ્રકરણ ૩૮ મું.

પરમીયો.

રોગ થવાનાં કારણો—મલીન સંગતિ દોષથીજ આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ સિવાય હસ્ત ક્રિયા વગેરેના દોષથી પણ તે લાગુ પડે છે.

કુદરતી—પરમીયાના દરદીવાળા મનુષ્યે ફક્ત દૂધ ઉપર રહેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કેટલાક વૈદ્યો આ વ્યાધિમાં દૂધ આપવાની ના પાડે છે પણ તેમાં તેઓ અત્યંત ભૂલ કરે છે. દુધના સેવનથી આ વ્યાધિનો ચોકસજ નાશ થાય છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. આ વ્યાધિવાળા મનુષ્યે અન્નનો દાણો સરખો પણ ન લેવાનીજ ખાસ ભલામણ કરાય છે કેમકે તેમ કરવામાં આવે છે તો શરીરમાં રહેલું ઝેર ઓછું થઇ જાય છે. દૂધમાં ઝેરી એક પણ પદાર્થ નથી.

દૂધનું સેવન ચાલતું હોય તેવા પ્રસંગમાં લીંબુના રસનો ઉપયોગ પાણી સાથે કરતાં અડચણ નથી.

ગળોનું સત્વ અથવા લીમડાના રસનું પાન કરવાથી પણ પ્રમેહનો નાશ થાય છે.

આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ મલીન સંગતિથી થતી હોવાથી તેની નિવૃત્તિ પણ તરત થઇ શકતી નથી. કેમકે સૃષ્ટિક્રમ એવો છે કે કર્મનુંફળ તે કર્મ કરનારે થોડે ઘણે અંશે પણ ભોગવવુંજ જોઇએ. આ પ્રમાણે હોવાથી આ વ્યાધિમાં તાત્કાળીક લાભ કુદરતી ઉપચારથી ન જણાય તો પણ તેને આગ્રહ પૂર્વક પાળ્યા કરવા જોઇએ.

આ વ્યાધિવાળા મનુષ્યે હમેંશાં બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરવાની અત્યંત જરૂર છે. અને જો તે આ બાબત ન સમજતાં બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરે છે તો તેનો ચેપ તેના સંબંધમાં આવનારને લાગે છે.

વૈદ્યકીય—(૧) ગળોનો રસ મધ સાથે પીવાથી પરમીયો મટે છે. (૨) એલચી પાષાણ ભેદ શુદ્ધ શીલાજીત, ગોખરૂ કાકડીના બીજ, સીંધવ અને કેશર એ સર્વ સમ ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ ત્રણ માસા પૂર ચોખાના ધોવણ સાથે લેવાથી ગમે તેવો પ્રમેહ મટી જાય છે. (૩) ચંદ્ર પ્રભા ગુટીકા લેવાથી પ્રમેહ મટે છે. (૪) લીં-

બડાનો રસ સાકર નાંખી પીવાથી પ્રમેહ મટે છે (૫) ચોપચીની, રેવંચીની, કબાબચીની. દારૂચીની, જીરૂ એ સર્વ ૬ તોલા એલચી ત્રણ તોલા અને સાકર પાંચ તોલા આ સર્વ દવાનું ચૂર્ણ બનાવી બશેર દૂધ સાથે ૦૫ તોલાના વજનથી પીવાથી છ દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે.

ચંદ્રપ્રભા ગુટિકા-વજ કચોરો કરીયાતુ, મોથ, ગળો, દેવદાર હળદર, અતિવિષ દારૂ હળદર, ચિત્રમૂળ, પીપરીમૂળ, ધાણાં હરડે, બહેડાં, આમળા, ચવક, વાવડીંગ ગજ, પીંપર સુંઠ મરી, પીપર, સુવર્ણમૈાતીક, જવખાર. સાજીખાર, સીંધાલુણ, સંચળ અને બીડલુણ એ સર્વ ૦૫ તોલાપુર નસોતર, દાંતીમૂળ. તમાલપત્ર, તથા એલચી વાંસકપુર દરેક ૧ તોલાપુર લોહભસ્મ તોલા ૨, સાકર, શીલાજીત તોલા ૪, અને ગુગળ તોલા ૪ સર્વનું ચૂર્ણ કરી પાણીમાં ગોળી વાળવી. તેમાંથી ૦૫ તોલાની માત્ર લેવાથી સઘળા પ્રકારના પ્રમેહ, મુત્રકચ્છ, પાંડુપથરી, કમળો, અંડવૃદ્ધી, દાહ તથા સ્રીઓના ઋતુગત દોષો નાશ પામે છે.

બાયોકેમીસ્ટ—આ વ્યાધિનું ખાસ ઓષધ **નં ૫ છે** મૂત્રાશયમાં સોજો હોય તો **નં ૪** અપાય છે. **નં ૧૦ાા** દવા **પણ** ખાસ ફાયદો કરે છે. જૂના વખતના પ્રમેહ માટે **ન ૯** અને **નં ૧૨ ૨૦૦ x** પાવરના વાપરવાના હોય છે.

૨ પક્ષઘાત.

આ વ્યાધિ પણ ભયંકર છે. કુદરતી વિજળી વગેરેના પ્રયોગોથી તેની અસર ધીમે ધીમે મટે છે. જીવન રસાયન શાસ્ત્રની **નં ૬** ની દવા આ વ્યાધિમાં સારો ગુણ આપે છે. મહાયોગરાજ ગુગળનું સેવન કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

મહાયોગરાજ ગુગળ—સુંઠ પીપર, ચવક, પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, શેકેલી હીંગ, અજમોદ, ધોળા શરશવ, જીરૂ શાહજીરૂ, નગોડનાબી, ઈંદ્રજવ, કાળીપાટ, વાવડીંગ, ગજપીપર, કડુ, અતિવિષ ભારંગમૂળ, વજ, મોરવેલ આ સર્વ વસ્તુઓ ૦૫ ૦૫ તોલો એ સર્વથી ડબલ એટલે દશતોલા ત્રિફળા (હરડાંબેડાં અને આમળાં) એ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું પછી તેમાં તોલા ૩૦ ગુગળ શુદ્ધ કરીને નાંખવો. ગુગળને શુદ્ધ કરવા માટે ઘી માં સારી પેઠે ઓગાળવો, અથવા તેમાં થોડું પાણી નાંખી ગોળની પેઠે ઉકાળવો પછી તે સર્વની ગોળી વાળવી. ગોળી વાળતા પૂર્વે તેમાં બંગભસ્મ, લોહભ-

સ્મ. રૂપાનીભસ્મ નાગભસ્મ, અને અભ્રકભસ્મ તથા મંડુર અને રસસિંદુર શુદ્ધ કરીને દરેક ચાર તેાલા મેળવવા આ ગેાળીનું વાલ ૧ થી ૪ સુધી શક્તિ પ્રમાણે પ્રમાણુ લેવું. તેનાથી પક્ષઘાત, ઉદરરેાગ શૂળ વગેરે વ્યાધિએા નાશ પામે છે.

પ્રકરણુ ૩૯ મું

૧ બરેાળ

ઘેાડા ઉપર અતિશય સ્વારી કરવાથી, ઘણા દિવસ સુધી તાવ રહેવાથી અતિશય મહેનતનું કામ કરવાથી આ વ્યાધિની ઉત્પતિ થાય છે. તેના ઉપાય તરીકે ખાવા પીવામાં નિયમિતતા અને કસરત એ મુખ્ય છે. લસણુ પીપરીમૂળ અને હરડેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી ગાયના મૂત્ર સાથે પીવાથી પણ ખાસ ફાયદેા થાય છે. કુમારીકા આસવ જેવી દવા પણ તેમાં ખાસ ગુણુકારી છે. નગેાડના પાતરાં ૨ તેાલા અને ગાયનું મૂત્ર ૨ તેાલા રેાજ સવારમાં સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરેાળ મટે છે. આ પ્રયેાગ કરતી વખત ફક્ત પથ્યમાં દૂધ અને ભાતનું સેવન કરવું.

૨ બાળકેાના વ્યાધ

બાળકેા ઘણે ભાગે માંદા પડે છે તેમાં તેનાં માબાપેાજ ઘણે ભાગે કારણુ રૂપ છે. બાળક પ્રત્યે પેાતાની ફરજને બરાબર ન બજાવ્યાથીજ વ્યાધિના ભેાગ બાળકેા થઇ પડે છે.

બાળકેાને ધવડાવવાનું, ખવડાવવાનું વગેરે સર્વ નિયમિત થવું જોઇએ. તેને ઉંઘાડવાનું પણુ નિયમિત થવું જોઇએ.

જે માબાપેા આ પ્રમાણે પેાતાના બાળકને નિયમિત રીતે વર્તતાં કરે છે અથવા પેાતે બાળકેા સાથે નિયમિત વર્તે છે તેમના બાળકેા માંદા જવલ્લેજ પડતાં જોવામાં આવે છે. યુરેાપીયનલેાકેાના બાળકેા જુએા તે કેમ ઘડી ઘડી ધાવવા માટે કે ખાવા માટે રડતાં નથી. તેનું કારણુ તેમના માબાપેાની :નિયમિતતાજ છે.

માબાપેા એમ સમજતાં હેાય છે કે અમારૂં બાળક ઘડી ઘડી ધાવશે અગર ઘડી ઘડી ખાસે તેા વધારે પુષ્ટ અને જાડું થશે પરંતુ

તેમ કરવાથી તે પુષ્ટ અને જાડુ થવાને બદલે માંદુ થતું જાય છે. બાળકનું કોમળ જઠર ઘડી ઘડી પડતા દૂધ કે ખોરાકને શી રીતે પચાવી શકે ?

બાળકને ધવડાવવાને માટે અમુક ટાઇમ રાખવો જોઇએ. ઘડી ઘડી ધવાર ધવાર કરવાથી બાળકો માંદા પડે છે. બાળકોને માતાએ જાતેજ ધવાડવાં જોઇએ. હાલમાં કહેવાતી કેળવણીની ફેશનના પરિણામે ઘણી ખરી માંતાઓ પોતાના બાળકને જાતે ન ધવાડતાં ધાવને સોંપે છે પણ તેમ કરવું એ પણ ઠીક નથી.

પોતાના બાળકને માટે તેની માતાને જેટલી લાગણી હોય છે તેટલી અન્ય કોઇને હોતી નથી. અને તેથી પણ ધાવને બાળકની બરાબર ખરેખરી અંતરની લાગણી ન હોય તો તે સંભવિત છે. માતાને ધાવણ સ્તનમાં કાંઇક વિકારને લીધે આવતું ન હોય તોજ તેને માટે ધાવ રાખવી.

બાળકને માટે સર્વોતમ દૂધ માતાનું છે. માતાને ન આવતું હોય તો ધાવને રાખવી. અને ધાવ રાખવાની અનુકૂલતા ન હોય તો છેવટે ગાયનું દૂધ આપવું તે સારૂ છે. ભેંસનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં વધારે ભારે હોવાથી બાળકને માટે તે ઉપયોગનું નથી. નિર્બળ બાંધાના બાળકને તો બકરીનું દૂધ હોય તો તે વિશેષ ગુણકારી થઇ પડે છે.

મનુષ્ય જે વિચાર કરે છે તેવી અસર તેને થતી હોવાથી બાળકને ધવડાવતી વખત માતાએ પ્રસન્ન ચિત્તે રહેવું. ક્રોધના કે ઉદાસીનતાના વિચારો તેવી વખતે ન કરવાં.

આ સામાન્ય નિયમોને લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરનાર અને પોતાનાં બાળકો પાસે વર્તન કરાવનાર મનુષ્યના બાળકો કોઇ પણ દિવસ માંદા પડતા નથી તેમજ માબાપને કંટાળો આપતા નથી.

બાળકોને જે વ્યાધિ થાય છે તેનું ખાસ નિદાન તેને જે વ્યાધિ થયો હોય તેના નિયમ પ્રમાણેજ થાય છે અને ઔષધ પણ તેજ અપાય છે. ફેરમાત્ર એટલો કે ઔષધ થોડા પ્રમાણમાં લેવાનું હોય છે. આમ છતાં બાળકોના કેટલાક ખાસ વ્યાધિઓ છે તે જાણવાને તથા તેના ઉપાયો જાણવા ઠીક થઇ પડે તે અર્થે અત્ર તેમાંથી કેટલાકની નોંધ આપવામાં આવે છે.

જીવન રસાયન (બાયો કે મીસ્ટ) **પદ્ધતિ**–દાંતના વ્યાધિઓમાં નં૦ ૧ ની દવા ખાસ ગુણ કરે છે. પેટના ફુલાવામાં અજીર્ણમાં

અને ચુંક આવવામાં નં. ૧૦ ની દવા આપી શકાય છે. ધાવણ ઉલટી થઇ બહાર નીકળી જતું હોય તો નં ૧૨ ની દવા આપવી. બાળકોને આવતા સાધારણ જ્વરમાં નં ૪ રામબાણ છે.

આર્ય વૈદ્યકીય પદ્ધતિ–બાળકના તાવ ઉપર સુદર્શન ચૂર્ણની થોડી ફાકી ધાવણ સાથે આપવી પદ્મકાષ્ઠ, લીમડો, ધાણા, ગળો, અને રક્તચંદનનો કાઢો કરી પાવાથી તાવ મટે છે પીપર, મજીઠ કાકડાસીંગી, અને નાગરમોથ એ સર્વનું સમભાગ ચૂર્ણ લઇ મધ સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

ધમાસો, પીપર દ્રાક્ષ, અને કાકડાસીંગીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી ઉધરસ મટે છે. અતિવિષનું ચૂર્ણ મધ સાથે મેળવી આપવાથી ઉધરસ મટે છે. બકરીની લીંડીનો દૂધમાં વાટી લેપ કરવાથી નાભીપાક મટે છે. ત્રિફળા અને પીપરનું ચૂર્ણ આપવાથી બાળકના સઘળા વાયુ વિકારનાશ પામે છે. શંખ, જેઠીમધ, અને રસાંજનનું ચૂર્ણ કરી ચોપડવાથી નાભીનો પાક મટે છે. શમીનાપાન ગાયના દહીમાં વાટી લેપ કરવાથી ઉંદરી જાય છે.

ચંદન, વાળો, અને ધાણા ગુલાબજળ સાથે ઘસીને ચોપડવાથી ઉંદરી રોગ મટે છે. તેમજ શરીરે ચોપડવાથી અળાઇઓ મટે છે.

બાળકને કદી પણ અફીણ કે એવીજ બીજી કોઇ ઝેરી ચીજવાળી દવા ન આપવાનું ધ્યાન રાખવું.

૩ બંધકોશ

ઉપાય

કુદરતી–લીંબુનો રસ પીવો, સાત્વિક આહારનું સેવન કરવું, ફૂલ લેવો. બસ્તીની ક્રિયા કરવી. કસરત કરવી. જુલાબની દવામાં નેપાળો કે એવી દવા કોઇ દિવસ પણ ન લેવી. પણ ખાનપાનમાંજ ફેરફાર કરવો. અયોગ્ય ખાનપાનથીજ આ વ્યાધિની ઉત્પતિ થવા પામે છે માટે તે બાબત ચેતવું. મેદાના લોટની પુરી, થુલું કાઢી લીધેલા ઘઉની રોટલી વગેરે પણ બંધકોશ કરે છે માટે એવા પદાર્થો ન ખાવા એજ ઉત્તમ છે.

વૈદ્યકીય–સોનામુખીનાં પાન, નસોતર, ગુલાબના ફુલ, ગરમાળાનો ગોળ, એળીયો તથા સાકર સર્વનું સમાન ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું અને પાણીથી ગોળી ચણાં પુર વજનની બાંધવી એક બે ગોળી લેવાથી બંધકોશ મટે છે.

સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, અને નસોતર સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી ૩૦ ગ્રેન ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી બંધકોશનો નાશ થશે.

સુવર્ણમાક્ષીક (સોનામખી)ને પાન સાથે લેવાથી બંધકોશ મટે છે.

બાયોકેમીસ્ટ- નં ૫ નું ઔષધ ચરબીને વધારનાર આહારોનું અતિશય સેવન કરવાથી બંધકોશ થયો હોય અથવા બેસી રહેવાથી થયો હોય તો ખાસ ગુણકારી થઇ પડે છે. દસ્તની કઠણાશ વિશેષ હોય તો નં ૪ અપાય છે. બાળકોને થતા બંધકોશ ઉપર નં ૧૦ અપાય છે. શરીરનાં આંતરડામાં અત્યંત નિર્બળતા આવી ગઇ હોય તેવાઓને નં ૧૨ નું ઔષધ આપવાની જરૂર છે. આ શિવાય પ્રસંગોપાત નં ૯ અને નં ૧૧ નો ઉપયોગ પણ આ વ્યાધિમાં કરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૪૦ મું

સામાન્ય રોગો અને તેના ઉપચારો.

ભગંદર—આ રોગ ગુદાથી બે આંગળ છેટે એક ફોલ્લી થઇને થવા પામે છે. પ્રથમ એ ફોલ્લી નાની હોય છે પછી વધારે ભયંકર રૂપ પકડતી જાય છે.

નસોતર, તજ, નેપાળો, મજીઠ અને સીંધાલુણને સમાન ભાગે લઇ ઘી અથવા મધમાં વાટી લેપ કરવાથી આ રોગ મટે છે. (૨) હળદર, કપાસનું દૂધ, સિંધવ, ચિત્રક, ઉકાળી અને મજીઠમાં સિદ્ધ કરેલું તેલ ચોપડવાથી ભંગદર મટે છે. (૩) લીમડાના પાનનો રસ પીવો. પરેજી ચોખા, મગ, દૂધ વગેરે ખોરાક ખાવો. કસરત મૈથુન વગેરેનો ત્યાગ કરવો. બાયોકેમીસ્ટ પદ્ધતિ પ્રમાણે સરૂવાતમાં નં. ૪ અને નં. ૫ ના ઔષધ આપવાં. અને ઠેઠ હાડકાં સુધી અસર પહોંચી ગઇ હોય તો નં. ૩ આપવો.

૨ મૂત્રકૃચ્છ.

(૧) ગોખરૂ, ગરમાળો, દર્ભ, કાશ, ધમાસો, આવળકંટી, અને પાષાણભેદનો કાઢો કરી મધ સાથે પીવાથી મૂત્રકચ્છ મટે છે. (૨) શિલાજીત પાષાણભેદ પીપર અને એલચીદાણાનું ચૂર્ણ પાણીમાં પીવા

થી મૂત્રકચ્છ મટે છે. (૩) ગાયના દૂધમાં કડાની છાલ વાટી પીવાથી મૂત્રકચ્છ નાશ પામે છે. (૪) મોચરસની છાલ સાકર સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. (૫) આમળાના રસમાં એલચીદાણા પીવાથી પણ મટે છે. (૬) ગોખરૂ અને જવખારનો કાઢો પણ આને માટે સર્વોત્તમ છે. જીવન રસાયનની નં. ૪ની દવા પણ ખાસ ગુણ કરે છે. નં. ૯ની દવા આપવી તેનાથી પણ લાભ છે.

૩ મૂત્રઘાત પેસાબનું બંધ થવું.

પેઢુ ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી પેસાબ છૂટે છે. બાયોકેમીસ્ટના નં. ૧૧ અને નં ૮ના ઓષધો સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ કરીને ઠંડુ પાડેલું દૂધ, જટામાસી, ચંદન ચોખાનું ધોવરામણ અને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી પેસાબ છૂટે છે. ધમાસો અથવા અરૂશાનો કાઢો આપવાથી પણ લાભ થાય છે.

૪ પથરી.

મૂત્રાશયમાં થાય છે. નં ૧૧ અને નં ૧ની દવા આમાં મુખ્ય છે. (૧) કડાની છાલ દહીંમાં ઘસી પાવી. (૨] શિલાજીત મધમાં ખાવી. (૩) આદુ, જવખાર, હરડે, દારૂહળદર, અને કાળો સરગવો, બકરીના દૂધમાં સમાનભાગે એકત્ર કરી પીવાથી પથરી મટે છે.

કોઇ કુશળ ડોકટર પાસે બની શકે તો પથરી કઢાવવી.

૫ મસા અને તલ.

ગ્લીસીરાઇન અને લેકટીક એસીડ સરખા વજને લઇ તેમાં થોડું ગુલાબજળ નાંખવું. આ દવામાં લુગડાનો કકડો બોળી મસા અને તલ ઉપર લગાડવો અને સુકાવા દેવો દિવસમાં બે વખત લગાડવાથી થોડા દિવસમાં મસા અને તલ તદન નાબુત થઇ જશે.

૬ રતવા.

કડવી ડોડીનું મૂળ, રતાંજલી, ગળજીભા, કાંસકી મૂળ અને પદ્માક એઓને પાણીમાં ઘસી મધ સાથે પીવાથી રતવા મટે છે. (૨) સોનાગેરૂ, ગળી અને રતાજંલી એને પાણીમાં ઘસી પાવું તથા લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

૭ વાળો.

(૧) લીંમડાના પાનનો રસ પીવાથી તથા લીમડાના પાનની લુગદી કરી બાંધવાથી વાળો મટે છે. (૨) હીંગ ખાવાના પદાર્થોમાં નાંખીને ગ્રહણ કરવાથી તથા વાળો થયો હોય તે ભાગ ઉપર ચોપડવાથી વાળો મટે છે.

૮ રક્તપીત.

(૧) અરડુસાનો રસ અને મધ સમભાગ કરી પીવાથી મટે છે. (૨) જેઠીમધ, ધાણાં, રક્તચંદન, અરડુશો, વાળો, આ સર્વનો કાઢો કરી મધ અને સાકર સાથે પીવાથી રક્તપીત્તનો નાશ થાય છે.

૯ હાડકાનું ભાંગવું.

પડી જવાથી, અગર વાગવાથી હાડકું ભાગી જાય છે. તેને કુદરતજ બરાબર ઠેકાણે લાવી દે છે. પરંતુ ઉપચાર કર્યા હોય તો અધિક લાભ થાય છે તેથી તેના ઉપચાર લખીએ છીએ.

બાવળીયાની છાલનું અથવા બીયાનું ચૂર્ણ ૧ તોલાપુર મધમાં આપવું. (૨) મજીઠ, મોરાની છાલ, અને આમલીના પાન સમ ભાગ લઇ એકત્ર વાટો ગરમ કરી બાંધવા. [૩] લોમડાનાં પાન વાટી ગરમ કરી બાંધવા. [૪] લસણ, મધ અને પીપળાનીલાખ વાટી ઘી સાકર સાથે ખાવા આપવાથી હાડકાનો સાંધો બેસી જાય છે.

૧૦ સન્નિપાત.

આ એક મહાન ભયંકર વ્યાધિ છે. તેની ઉત્પત્તિ કોઇ વ્યાધિને લીધે થાય છે. દાખલા તરીકે તાવ સખત આવતો હોય અને સન્નિપાત થઇ જાય વગેરે આ વ્યાધિ રોગીની છેલ્લી ઘડીનેજ સૂચવે છે. માટે કોઇ હોશીયાર વૈદ્ય ડોકટરની સલાહ પ્રમાણે ઉપચાર કરવાની જરૂર છે. જીવનરસાયન શાસ્ત્રના નં ૪, ૯ અને ૬ ના ઔષધો આપવામાં આવ્યાથી ફાયદો કરે છે.

૧૧ સોજા

અશક્તિને લીધે અથવા બીજા કોઇ વ્યાધિને લીધે સોજા આવે છે. તેના ઉપાય તરીકે પ્રથમ સોજો જે વ્યાધિથી આવ્યો હોય તેનેજ દૂર કરવા પ્રયોગો કરવા ઉત્તમ છે.

(૧) સાટોડી દારૂહળદર, હળદર, સુંઠ બાળહરડે, ગળો, ચિત્રો અને ભારંગમૂળ એ સર્વ સમાન ભાગે લઇ તેમાંથી બે બે રૂા. ભાર શેર પાણીમાં ઉકાળી કાઢો કરી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે.

(૨) કાચકી, આકડો, અને એરંડાના પાન વાટી લેપ કરવાથી સોજા ઉતરે છે.

(૩) સંચળ અને રાઇનો એકત્ર લેપ પણ સોજાને ઉતારે છે.

(૪) દશાંગલેપ મારવાથી પણ સોજા ઉતરી જાય છે.

(૫) કાળી નગોડ, ચિત્રો, સુંઠ, નાગરમોથ, જીરૂ, રીંગણી,